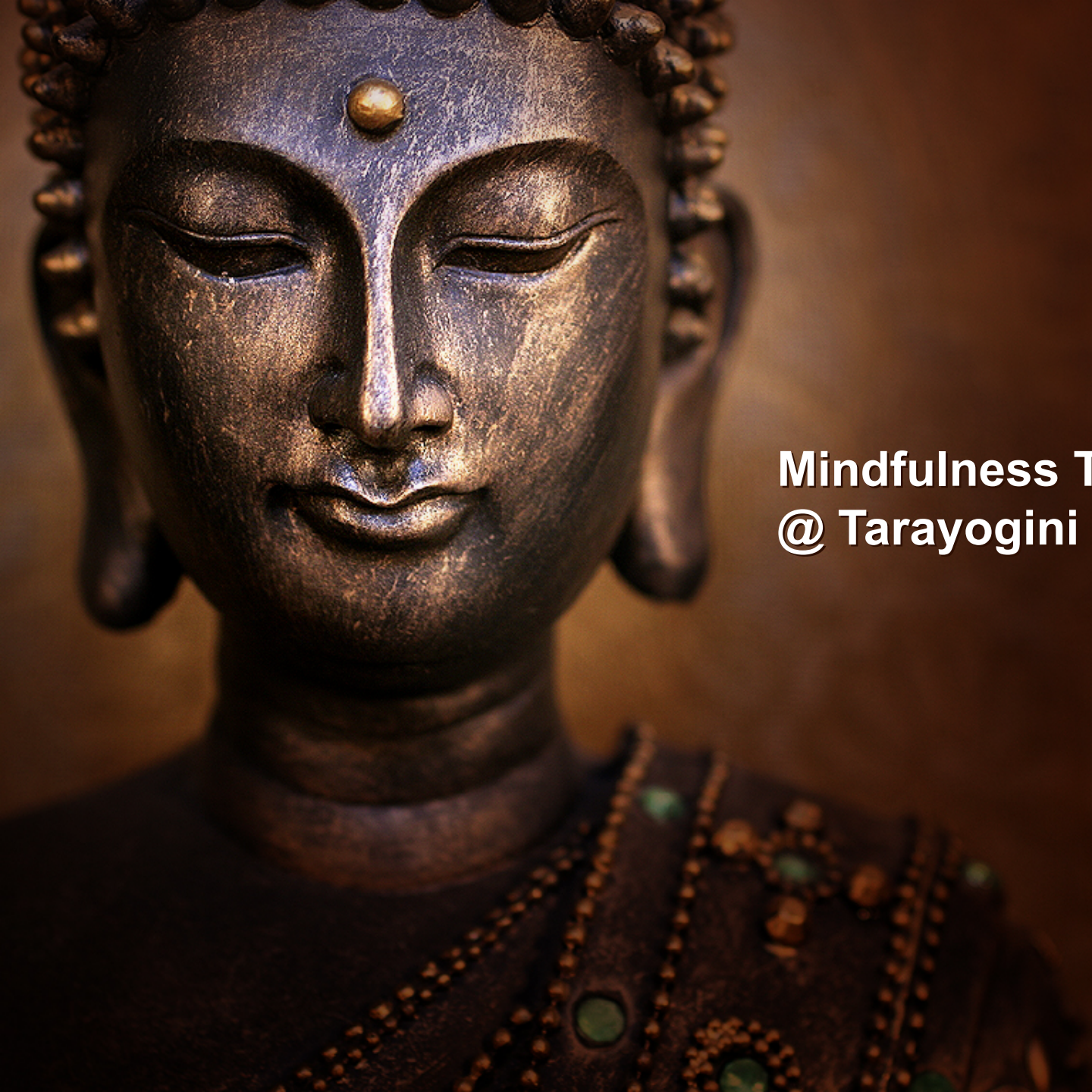




**Mindfulness Traject
@ Tarayogini**



Mindfulness Traject

Yoga studio, Tarayogini, Kluisbergen

In dit Mindfulness traject leer je te vertragen.

Je leert vaardigheden om meer in het “nu” aanwezig te zijn.

Om afstand te nemen van je gedachten en zo bewuste keuze's te kunnen maken in het leven.

Om in de hectische, snel evoluerende wereld, te kunnen blijven staan in je kracht zodat je meer gaat leven in plaats van geleefd te worden.

In 8 sessies van 2 uur leren we hoe we zelf kunnen beslissen om te vertragen.

De lijst van effecten van Mindfulness Trajecten zijn bijna oneindig:

- * meer mentale rust
- * betere slaapkwaliteit
- * Betere concentratie
- * Betere werking immuuniteitssysteem
- * ...

Info Mindfulness Traject

Datum	17 & 24/11 – 1 & 8 & 15/12 – 5 & 12 & 19/1/2021
Tijdstip	19 – 21 uur
Prijs	320 € voor de reeks
Inschrijven	Klik hier

Dit traject kan ook aangevuld worden met coachingssesies op maat van jouw thema's.

Alsook kan het volledig privé gevolgd worden.