



LAAT DE TIJD NIET AAN JE VOORBIJ GAAN !

MINDFULNESS

Aandacht voor het moment

*Vurige verbinding met het moment,
tomeloze energie laat zich niet afleiden,
de mens mag zichzelf zijn.*

*Vurige verbinding met het moment,
aandacht voor je lichaam,
beide voeten op de aarde,
veilig om te zijn.*

*Vurige verbinding met het moment,
kijkt niet om, blikt niet vooruit,
geniet van het moment,
adem in, adem uit,
van doen naar zijn.*

Desiree Schunken

Als je genoeg hebt van al die stress.....

**Wil je meer toekomen aan jezelf,
meer inspiratie en energie opdoen?
Je fitter en gezonder voelen?
Meer genieten van je leven en
toekomen aan datgene wat werkelijk
belangrijk voor je is?**

**Eindelijk eens afrekenen met
piekeren, je druk maken.....**

**Een 8-wekentaining mindfulness
helpt.**

Mindfulness is een nieuwe methode ontwikkeld door dr. Jon Kabat-Zinn aan de universiteit van Massachusetts. Het is een inzichtgevende Boeddhistische meditatietechniek die voor de Westerse mens gemakkelijk toegankelijk is gemaakt. Het leert je om op een andere manier naar jezelf te kijken. Doorgaans zien we de werkelijkheid via onze gedachten, emoties en aangeleerde gedragspatronen. Vaak gebeurt dit op de automatische piloot: "*doen vanuit een automatisme*". Daarbij nemen onze gedachten vaak een (te) grote plek in: piekeren, malen, plannen, met verleden en/of toekomst bezig zijn. Mindfulness nodigt je uit de aandacht te leren richten: gedachten, gevoelens, emoties en lichamelijke sensaties (beter) te leren kennen door met aandacht waar te nemen.

In de 8 wekelijkse bijeenkomsten leer je de *Kunst van het bewust leven* om zo (opnieuw) balans te vinden en te genieten. Aandacht trainen is een vaardigheid, derhalve is het van belang dat je tijdens de 8-weekse training ook thuis oefent.

De trainer



De training wordt gegeven door Desiree Schunken (1964). Zij is van oorsprong opgeleid als personeelswerker. Heeft jarenlange ervaring als re-integratie coach en begeleidt mensen om vanuit balans weer deel te kunnen nemen aan het arbeidsproces. Dit doet ze vanuit een holistische benadering. Zij volgde de Mindfulness opleiding bij Bert Hoogstad en David de Wulf België.



Een bevrijdende beweging in relaties,
communicatie en gezondheid

Locatie, data en kosten

2011 najaar ochtend

Locatie: Schout van Heeckerenring
59 Heerlen
Introductie: maandag 12 september
2011 / 19.00-21.00 uur
Training: maandag 10.00 - 12.30 uur
19, 26 september
3, 10, 17, 24, 31 oktober
7 november
Kosten: € 300,00 incl. werkmap
CD's

2011 najaar avond

Locatie: Schout van Heeckerenring
59 Heerlen
Introductie: maandag 12 september
2011 / 19.00-21.00 uur
Training: maandag 19.00-21.30 uur
19, 26 september
3, 10, 17, 24, 31 oktober
7 november
Kosten: € 300,00 incl. werkmap
CD's

Meldt u nu aan via info@papilio-coaching, het contactformulier of neemt u telefonisch contact op met Desirée Schunken 045-5284633.