

Heb je het 8-weken programma
Mindfulness doorlopen?

Wil je je meditatiepraktijk een
steuntje geven?

Lijkt het je wel wat om af en toe
samen te mediteren in groep onder
begeleiding van een docent?

Dit kan vanaf nu maandelijks tij-
dens de

“MINDFULNESS- AVONDEN” POST 8-WEKEN CYCLUS



Gun jezelf wat rust en ademruimte

De docente (Tania Verhulst) heeft 15 jaar ervaring in
groepsbegeleiding.
Zij heeft volgende basis- en vervolgopleidingen genoten.

- Master Letteren en Wijsbegeerte - Specialiteit Historische Wetenschappen
- Bachelor Lerarenopleiding - Specialiteit Lager Onderwijs
- Gediplomeerd Groepsfitnessinstructor A & B
- Docente Yoga (Mindful Moving, VinyasaYoga)
- Docente Kinderyoga
- Mindfulness Trainer



"Je gezondheid en de kwaliteit van je leven verbeteren, is iets dat staat of valt met naar je lichaam leren luisteren...."

J. Kabat-Zinn

Concept:

Tijdens het 8-weken programma hebt u een degelijke introductie gekregen over aandachtstraining en -meditatie en hebben allerlei opdrachten u de mogelijkheid geboden om ook in uw dagelijks leven met Mindfulness aan de slag te gaan. Dit gebeurde via formele en informele oefening.

Ondertussen hebt u kunnen ervaren hoe het Mindfulness-pad voor u verdergaat na afloop van de cursus.

In de evaluatieformulieren werd massaal het vakje "één maandelijks bijeenkomst" aangevinkt als opvolgformule.

Dus..misschien kan u dit initiatief wel smaken!
NB: Aansluiten ook mogelijk indien u de 8-weken cyclus bij een andere docent(e) doorlopen heeft.

Format: Ingericht per reeks van 4 sessies van één uur - gelanceerd vanaf 8 inschrijvingen. Maximum 12 deelnemers.

Frequentie: Maandelijks 1 sessie

Wanneer: Zondagavond om 20.00 uur

Waar: Tielrode (bij Temse)

Werkwijze: Aanmelding via website

Data: zie website

Materiaal: Yogamatje en Makkelijke Kledij.

Prijs: 48 Euro voor de reeks

Voor meer informatie, agenda en aanmeldingen :

Web: [Http://taniaverhulst.yolasite.com](http://taniaverhulst.yolasite.com)

Mail: taniaverhulst@hotmail.com