

**Kosten:** €10,- per les  
Losse les €12,50  
Stilteochtenden en  
avonden €15,-  
Stilte dag €45,- inclusief  
lunch

**Wanneer:** Dinsdagmiddag  
15:30 - 16:30 uur  
Donderdagochtend  
11:30 tot 12:30 uur

De groepen zijn eens in  
de mnd. Mocht je om de  
14 dgn willen dan kan  
dat door de dinsdag en  
donderdag te  
combineren.

**Info:** Voor rooster, aanmelden  
of andere info bellen  
mailen met Angelique  
Kooijman  
0226 413144  
angelique@mensenco.nl

Mindfulness Meditatiegroepen worden gegeven door  
Oefentherapeut Mensendieck:



Samenwerkingsverband met:

***mens & co***  
Oefentherapeuten Mensendieck & Cesar  
Kop van Noord-Holland

## Mindfulness Meditatiegroepen



### Praktijk voor oefentherapie Mensendieck

Gezondheidscentrum Niedorp  
Trambaan 113 • 1733 AX Nieuwe Niedorp  
0226 413144

[www.mensenco.nl/nieuwe\\_niedorp](http://www.mensenco.nl/nieuwe_niedorp)  
[angelique@mensenco.nl](mailto:angelique@mensenco.nl)

## Waarom?

Omdat:

- je merkt/weet dat mediteren goed voor je is maar je vind het moeilijk om alleen te doen
- je ook weleens wat andere meditatieoefeningen wilt proberen
- je nieuwsgierig bent naar mediteren
- je rustiger in je hoofd wilt worden
- je beter naar je lichaam wil leren luisteren (gedachten/emoties/fysiek)
- je meer ruimte wilt leren geven aan gevoelens die dat nodig hebben
- je meer ontspanning in je leven wilt
- je beter wilt slapen

## Welke mogelijkheden?

Eens in de 2 weken of maand een uur mediteren. Er worden 3 verschillende meditatieoefeningen gedaan. Dit kan zijn een bodyscan, een focussenmeditatie, een geluidsmeditatie, mindfull oefeningen doen, een loopmeditatie of een visualisatie meditatie.

Verder worden er elk jaar verschillende stilteochtenden/avonden (4 uur) en dagen ( 7 uur) georganiseerd. Er wordt in blokken van ongeveer 1.5 uur gemediteerd afwisselend allerlei verschillende oefeningen. Deze data staan op de website maar kunnen ook per mail of telefonisch opgevraagd worden.

Iedereen kan meedoen. De lessen zijn een prima vervolg op de 8 weekse Minfulness training of een behandeling bij de oefentherapeut Mensendieck/Cesar en/of fysiotherapeut die Mindfulness heeft geïntegreerd in zijn /haar behandeling.