

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 (3/2 uur) en dagen (6 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.

Kosten: €10,- per les
Losse les €12,50
Stilteochtenden en
avonden € 35,-/25,-
Stilte dag €75,- inclusief
lunch

Wanneer: Dinsdagmiddag
15:00 - 16:00 uur
Vrijdag middag
14:00 tot 15:00 uur
andere tijd in overleg

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

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

Mindfulness Meditatiegroepen



Mindfulness Meditatiegroepen worden gegeven door
Oefentherapeut Mensendieck:

de oefentherapeut

Samenwerkingsverband met:

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

Praktijk voor oefentherapie Mensendieck

Gezondheidscentrum Nierdorp
Trambaan 113 • 1733 AX Nieuwe Nierdorp
0226 413144

www.mensenco.nl/nieuwe_nierdorp
angelique@mensenco.nl