



SPRINTUM

Van der Molen & Partners

Introductie workshop mindfulness

Beoefening van mindfulness betekent op een speciale manier oplettend zijn: bewust aanwezig zijn in het hier en nu, zonder te oordelen (Jon Kabat-Zinn).

Kennismaken met mindfulness?

U wil graag kennismaken met het fenomeen mindfulness? En ervaren wat mindfulness voor u kan betekenen? Maar niet meteen de hele training "Mindfulnessbased Stressreduction (MBSR)" volgen?

Schrijf u dan in voor de workshop "Introductie Mindfulness". Deze wordt bij voldoende aanmelding doorlopend gegeven op donderdag avond van 19.00 – 21.00 uur. Wisselende locatie.

Aanmelden

Een mail naar info@sprintum.nl o.v.v. "introductie workshop mindfulness" volstaat. U krijgt dan bericht over de eerst volgende avond. Kosten € 40,- inclusief handout, koffie of thee.

