

**Deel 2:**  
**TRAINING MINDFULNESS (verdieping)**

*Docent Marga Zoethout*

**Woensdagmorgen**  
**3, 10, 17 en 24 november, 1 en 8 december**  
**9.45 – 10.45 uur**

Tijdens de Training Mindfulness (verdieping) verdiep en verbreed je jouw mindfulnessvaardigheid en leer je meer over de 'kunst om jezelf te zijn' en hoe je in de samenleving wilt staan.

Inspiratiebron voor deze training is het boek 'Op zoek naar jezelf' van Dorle Lommatzsch.

Deze training is voor iedereen die de 8-weekse mindfulness training heeft gevolgd of op een andere manier al kennis heeft gemaakt met meditatie.

**De drie thema's van deze training zijn:**

- **NU**  
Hier en nu; omgaan met hindernissen; aanspreken van hulpbronnen en verfijnen
- **VERDIEPEN**  
Het lichaam; zelfonderzoek; identificaties
- **THUISKOMEN**  
Relaties

Aantal deelnemers: min. 5 – max. 10

Bijdrage: 2 strippen | € 7,20