



ff niks!

Een dag voor jezelf met volop mindfulness en rust.

Gun jezelf een dag helemaal voor jou

Een dag waarop jij helemaal tot jezelf kan komen en je de dagelijkse sleur even helemaal achter je laat. In onze mooie praktijk kom je meteen tot rust en op loopafstand bevindt zich het park waar we ook gebruik van gaan maken. Binnen en buiten worden zo tijdens dit evenement gecombineerd. Onderdelen die terugkomen in het programma zijn: mindfulness, ademhaling, meditatie, beweging, creativiteit en gezelligheid.

Wat levert het je op?

Ten eerste beleef je een dag helemaal voor jezelf en daarnaast:

- ben je tot rust gekomen
- heb je weer richting gekregen in jouw leven
- heb je volop inspiratie opgedaan om die rust vast te houden

Ervaring met meditatie is niet nodig. Makkelijk zittende kleding en goede schoenen voor de wandeling is fijn! Meld jezelf aan of kom samen met een vriendin.

Hartelijk welkom op vrijdag 4 september.

Tot dan!

Antonnet en Danielle

Programma

9.15 - 9.30 uur

inloop met koffie of thee en wat lekkers

9.30 - 9.45 uur

korte kennismaking en uitleg programma

9.45 - 12.30 uur

meditatie, visionboard maken

12.30 - 13.30 uur

heerlijke lunch

13.30 - 15.30 uur

wandeling en mindfulness

15.30 - 16.00 uur

afsluiting van de dag met een lekker hapje en drankje

Kosten

97 euro

inclusief koffie/ thee met lekkers, heerlijke lunch en materialen.

Aanmelden

Aanmelden kan via mail:

danielle@coachingspraktijkhartzaken.nl of

antonnet@dynamiekinpraktijk.nl

Coachingspraktijk
Hartzaken



dynamiek
IN PRAKTIJK