



PRAKTIJK MINDFULNESS RISE AND SHINE

SONJA VAN DER VLIST
MINDFULNESS
LEZING/WORKSHOP

PROGRAMMA

- VOORSTELLEN
- MINDFULNESS BELEVEN
- WAT IS MINDFULNESS?
- HOE MINDFUL BEN JIJ?
- HAPPINESS IS NOT A DESTINATION, IT IS A WAY OF LIFE
- HOE WERKT MINDFULNESS?
- MINDFULNESS ERVAREN
- PAUZE

PROGRAMMA NA DE PAUZE

- WORKSHOP
- TIEN KEER ADEMHALEN
- WAT KAN JE ERMEE BEREIKEN EN VOOR WIE?
- WAT BETEKENT MINDFULNESS VOOR MIJ
- VIJF DINGEN OPMERKEN
- GEDICHT
- AFSLUITING

VOORSTELLEN

- SONJA VAN DER VLIST
- MINDFULNESS-THERAPEUT
- VACANSOLEIL FOUNDATION
- GASTDOCENT EN LEZINGEN



MINDFULNESS BELEVEN

LUISTER MAAR....
.... EN DOE MEE



WAT IS MINDFULNESS?

- HIER EN NU
- AANDACHT
- BEWUSTWORDING

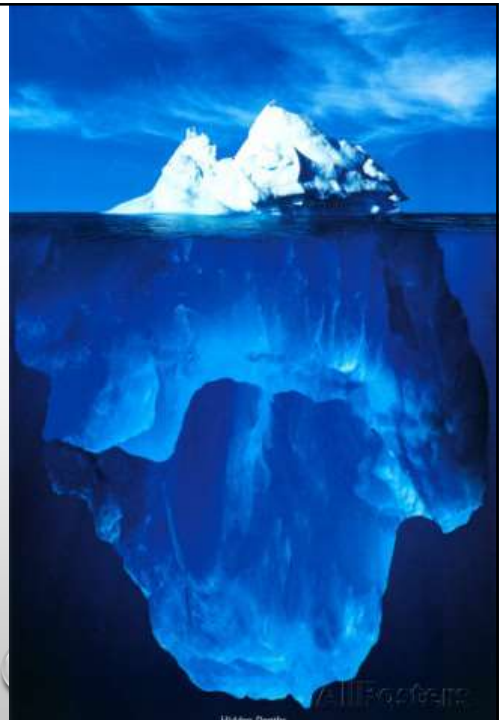
HOE MINDFUL BEN JIJ?

- **LIVE IN THE MOMENT** TIJDENS HET INVULLEN VAN...



HAPPINESS IS NOT A DESTINATION,
IT IS A WAY OF LIFE

- DRAAGLAST EN DRAAGKRACHT



HOE WERKT MINDFULNESS?

- LOSLATEN
- ACCEPTEREN WAT IS
- MEDITEREN
- VERANTWOORDELIJKHEID NEMEN
- BIJ JEZELF BLIJVEN
- AANDACHT SCHENKEN
- NIEUWSGIERIG ZIJN: HAND

MINDFULNESS ERVAREN



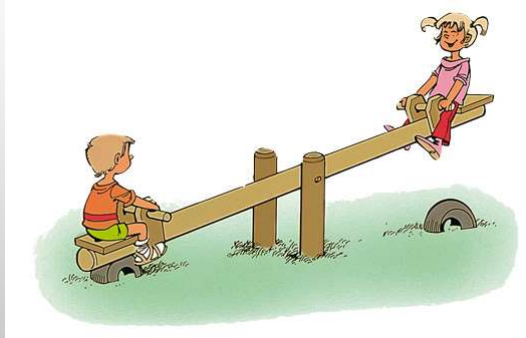
PAUZE



WORKSHOP

WAT KAN JE ERMEE BEREIKEN?

VERBETERING VAN.... HETGEEN JE WEL WILT



VERMINDERING VAN HETGEEN JE NIET WILT

VOOR WIE?

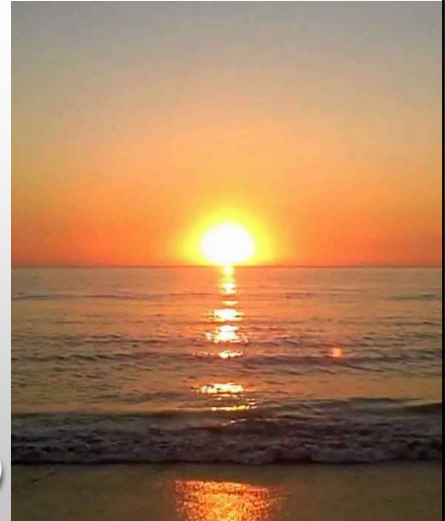
VOOR DEGENE DIE:

- MET MINDER MEER WIL BEREIKEN
- MINDER WIL PIEKEREN
- MEER WIL GENIETEN
- MINDER SPANNING WIL ERVAREN
- MEER RUST WIL
- MEER WIL LOSLATEN
- MINDER WIL MOETEN



WAT BETEKENT MINDFULNESS VOOR MIJ?

- AANDACHT RICHTEN OP WAT IK WIL
- DENKEN IN MOGELIJKHEDEN
- MET MINDER MEER DOEN
- RUST, MEER GENIETEN:
- ERVAREN VAN MINDER SPANNING
- DENKEN AAN DE KOEI!



**JE KAN DE GOLVEN NIET
TEGENHOUDEN, MAAR JE
KAN WEL LEREN SURFEN**

TRAINING MINDFULNESS

- TRAINING VAN 8 WEKEN, 1X PER WEEK
- € 99,00,- INCLUSIEF BTW, CD EN READER PER PERSOON.
- INSCHRIJVEN NAV DEZE MIDDAG, VOOR 31 JANUARI 2018: 10% KORTING.
- START IN GEZAMENLIJK OVERLEG.
- (KOSTELOOS) KENNINGSMAKINGSGESPREK MOGELIJK

AFSLUITING

•VRAGEN?

- WWW.MINDFULNESSRISEANDSHINE.NL
- VISITEKAARTJES





MINDFULNESS MOMENTEN ZIJN ALS ZONNESTRALEN
OP EEN DAG

**EEN MINDFULE DAG
TOEGEWENST!**