



Christel Zwemmer
Lifecoaching | Mindfulness | Zelfcompassie

4-weekse kalmte- en concentratietraining september 2020

De Kalmte- en Concentratietraining is ontwikkeld als vervolg op de mindfulness training. De training richt zich op meer ontspanning en focus. Met de (schijnbaar) eenvoudige oefeningen leer je te ontspannen, je grenzen te voelen en te herstellen. Door je meer bewust te zijn van je lichamelijke en mentale spanning en deze spanning te laten gaan, ontstaat er meer keuzeruimte en helderheid van geest. De ontspanning in de oefeningen werkt door in het dagelijks leven.

Voor wie?

Je hebt een Mindfulness training gedaan en je bent bekend met de gunstige werking van mediteren in het dagelijks leven. Je wilt graag je meditatie beoefening onderhouden of juist weer nieuw leven inblazen. Misschien heb je wel het gevoel dat je je te veel laat meeslepen door de waan van de dag en wil je weer meer zelf de regie houden over je agenda en bewust keuzes maken. Je wordt blij van de gedachte aan meer kalmte en concentratie.

Training

De 4-weekse Kalmte en Concentratie training is een ervaringsgerichte training met formele en informele oefeningen. Er zijn 4 bijeenkomsten van 2,5 uur. De formele oefeningen duren 24 minuten en je oefent deze minimaal 1 keer per dag. De informele oefeningen helpen om het dagelijks leven te vereenvoudigen. Waar kun je vertragen? Hoe is het gesteld met je energie en waar zit de spanning? Hoe kun je deze verzachten? Je haalt het maximale uit de training als je dagelijkse oefent.

Trainer

De training wordt gegeven door Christel Zwemmer. Christel is Trained Teacher of Mindful Selfcompassion en als gecertificeerd categorie 1 Mindfulness-trainer aangesloten bij de Vereniging Mindfulness Based Trainers Nederland en Vlaanderen (VMBN).

Data en tijden

De training start op zaterdag 12 september van 09.30 tot 12.00 uur.

De daaropvolgende bijeenkomsten zijn op zaterdag 19 en 26 september en op zondag 4 oktober.

Investering

De training kost € 250, inclusief intakegesprek, audiobestanden en werkboek.

Voor de training zijn er opties voor vergoeding via werkgevers en mogelijkheden om deze op te voeren bij de belasting.

Locatie

De Bosgroep
Akerdijk 235
1171 RA Badhoevedorp

Meer informatie en aanmelden

Neem voor meer informatie en/of aanmelden contact op per telefoon (06 - 513 44 397) of mail (info@christelzwemmer.nl).