

## **NIEUWSBRIEF**

# **Cursus “Geef jezelf een adempauze”**

Training lichaamsbewustzijn door yoga, mindfulness en meditatie.

In de les leer je om jouw aandacht te richten op je ZELF. Liefdevol zijn voor je ZELF.

Je leert je automatische reacties kennen, omdat je bewust wordt van je gedachten en gevoelens. Dat kunnen belemmerende gedachten zijn.

Oefeningen, waarin we de spieren rekken en de gewrichten los draaien maken ruimte in het lichaam en in de geest en geven je lichaamsbewustzijn.

De meditatie aan het eind van de les helpen je in rust onder ogen te zien, wat er leeft in je. Je leert aanwezig te zijn in het Hier-en-Nu. Dat heet mindfulness.

De cursus is een onderhoudsbeurt, want door wekelijks aandacht te besteden aan je lichaam en geest heel jij jezelf.

Een wens van mij is, dat de lessen een vervolg hebben in je dagelijkse leven en dat je bewustzijn ontwikkelt over jezelf en over de reacties van je lichaam op het leven, zoals het op je afkomt. In die zin is het een training. Het resultaat is dat je ruimte schept in je zelf en daardoor in jouw leven.

Tijdstip: maandag-dinsdag-en donderdagavond van 20.00 tot 21.15 uur.  
Woensdagochtend van 9.15 tot 10.30.

Data:

Maandagavond: 4-11-18-25 september/2-9-vakantie-23-30 oktober/6-13-20-27 november

Dinsdagavond: 5-12-19-26 sep/3-10-vakantie-24-31 oktober/7-14-21-28 november

Woensdagochtend: 6-13-20-27 sep/4-11-vakantie-25 oktober/1-8-15-22-29 november

Donderdagavond: 7-14-21-28 sep/5-12-vakantie-26 oktober/2-9-16-23-30 november

Kosten € 9,75 per les van een uur en een kwartier, inclusief kruidenthee. € 117 voor 12 lessen  
Ik stuur een digitale factuur.

Opgave remsmits@upcmail.nl of 0487-561144