

NIEUWSBRIEF

Ruimte

Als je ruimte maakt voor jezelf, heb je ook ruimte voor anderen. In de lessen van de cursus 'Geef jezelf een adempauze' maken we ruimte in ons lichaam door de oefeningen. De deelnemers merken dat er ook in het hoofd ruimte komt. Ik heb de afgelopen tijd in de lessen aandacht besteed aan het bewustzijn van het innemen van je eigen ruimte, het beschermen van je eigen ruimte, net zoals een huis jou beschermt, en het schoonmaken van je eigen ruimte, net zoals jij jouw huis schoonmaakt. In de volgende cyclus zal dit thema terugkomen. Als je nu al weet, dat je graag meedoet, kan je je opgeven. Maar eerst een heerlijke zomer met 'lummelen'.

“Geef jezelf een adempauze”

Training lichaamsbewustzijn door yoga, meditatie en mindfulness In de les leer je om jouw aandacht te richten op je ZELF. Je leert je automatische reacties kennen omdat je bewust wordt van je gedachten en gevoelens. Je lichaam helpt je daarbij. Oefeningen waarbij we de spieren rekken en de gewrichten los draaien maken ruimte in het lichaam, geven ruimte in je geest en ontwikkelen lichaamsbewustzijn. De meditatie aan het eind van de les helpen je om in rust onder ogen te zien wat er leeft in je. Je leert aanwezig te zijn in het Hier-en-Nu. De cursus is een onderhoudsbeurt, want door wekelijks aandacht te besteden aan lichaam en geest, heel jij je ZELF. Een wens van mij is dat de lessen een vervolg hebben in je dagelijkse leven en dat je bewustzijn ontwikkelt over jezelf en de reacties van je lichaam op het leven, zoals het op je afkomt.



Renée Smits Elzendweg 5 6617 AV Bergharen
telefoon: 0487 561144 e-mail: remsmits@upcmail.nl
Rabobank NL81RABO0121537269 KvK nr. 09 1204 88

www.desmitse.nl

Tijdstip:

Maandag-dinsdag-en donderdagavond van 20.00 tot 21.15 uur.

Woensdagochtend van 9.15 tot 10.30.

Data:

Maandagavond: 31 aug/ 7-14-21-28 sep/ 5-12-herfstvakantie-26 okt/ 2-9-16-23 november

Dinsdagavond: 1-8-15-22-29 sep/ 6-13-herfstvakantie-27 okt/ 3-10-17-24 november

Woensdagocht.: 2-9-16-23-30 sep/ 7-14-herfstvakantie-28 okt/4-11-18-25 november

Donderdagavond: 3-10-17-24 sep/ 1-8-15-hefstvakantie-29 okt/ 5-12-19-26 november

Kosten: €9,75 per les. €117 totaal. Bij aanvang van de cursus ontvang je een factuur.

Opgave www.desmitse – 0487-561144

*Als je deze nieuwsbrief niet meer wenst te ontvangen,
mail dan naar remsmits@upcmail.nl*