

Tijd voor jezelf

Ruimte

Liefdevolle aandacht

Persoonlijke groei

Verbinding tussen hoofd,

hart en lichaam

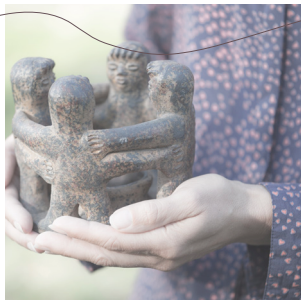
Stilte

Natuur





De kracht van zacht en aandacht



Een training op het gebied van mindfulness, compassie en yoga.

Een training waarin je leert opmerkzaam te zijn wat je bezighoudt en hoe hier op een milde manier mee om te gaan. We combineren mindfulness en compassie met yoga, om je nog bewuster te maken van de verbinding tussen hoofd, hart en lichaam.



8 bijeenkomsten waarbij het ontwikkelen van een bewuste, gezonde, positieve relatie met jezelf centraal staat.

Deze training is ontstaan door samenwerking vanuit verbinding tussen Yogaplekk en Mischa Esveld Coaching & Training.

WANNEER: 1 februari 2019 t/m maart 2019.
Vrijdag 09:00 tot 12:00.

WAAR: Landgoed Willibrordus
Kennemerstraatweg 464
1851 NG Heiloo.

MEER INFO:
www.mischavanesveld.nl
Mischa 06 22 754 902
info@yogaplekk.nl



Warme groet
Chantal &
Mischa