

# MINDFULNESS



BEZIELEN

## **MINDFULNESS**

Of je nu jong of iets ouder bent. Een volle of juist een lege agenda hebt. Een optimist bent of misschien wat somberder in het leven staat.

Indien je je leven op de rails hebt of juist iets mist...

Het gevoel dat je maximaal wilt genieten kennen we allemaal!

Minder drukte, meer overzicht, bewuster leven. Mindfulness maakt dit mogelijk. Bij Centrum Bezielen vind je een breed aanbod van mindfulness voor elke behoefte en elk niveau.

## **WAT IS MINDFULNESS?**

Mindfulness is een vorm van aandachtstraining die je in het nu brengt, in het huidige moment. Het is een methode die eeuwenoude wijsheid uit het Oosten combineert met de meest actuele inzichten uit het Westen. Je zult er je hele leven plezier van hebben. Inmiddels is mindfulness wetenschappelijk goed onderbouwd en is er een steeds grotere groep van liefhebbers en beoefenaars die volop profijt heeft van deze investering.

De kern van deze aandachtstraining ligt in het verschil tussen leven op de automatische piloot en bewust leven. Onaangename gevoelens en gedachten zijn over het algemeen niet echt welkom. Je ontwikkelt een manier om hier op een vriendelijke en geïnteresseerde manier naar te kijken. Het aanbod van mindfulness bij Centrum Bezielen helpt je deze weerstand weg te nemen en op een effectieve wijze om te gaan met deze gevoelens.

## **MINDFULNESS BIJ CENTRUM BEZIELEN**

- Basistraining (8 weekse/vaste groep, vaste methode)
- Vervolgtraining: Mindful mens blijven (gevorderden, 8 x wisselende groep)
- Kennismakingsworkshop: A Taste of Mindfulness (1 dag)
- Stiltedag - miniretraite mindfulness
- Mindfulnessweekend Veluwe
- Bedrijfstrainingen mindfulness

Bezielen  
Batavierenstraat 15-35  
3014 JH Rotterdam



Kijk voor meer informatie op [www.bezielen.nl](http://www.bezielen.nl)