

Maandelijks Opfrismoment Mindfulness

*Elk moment is een plaats,
waar je nog niet geweest bent.*

Mark Strand

Programma najaar 2020:

Donderdag	10 september	19.30u - 21.00u
Zaterdag	10 oktober	10.00u – 13.00u - 16.00u* <i>stilte sessies – stilte dag</i>
Dinsdag	10 november	19.30u - 21.00u
Donderdag	10 december	19.30u - 21.00u

€ 15,- per keer of 4 voor € 50,-

incl. koffie - thee- (on)gezond lekkers - hand-out

Kijk voor meer informatie op www.stainjekracht.nl

Wat kun je verwachten? Een moment voor jezelf waarin je de alledaagse verplichtingen even kan loslaten. In een ontspannen setting doen we verschillende **mindfulness meditaties, bewegingsoefeningen en Mindful Yoga**. Hierna ga je mentaal opgefrist naar huis. Ervaring met Mindfulness of yoga is niet nodig, een beetje nieuwsgierigheid helpt wel.



STA IN JE KRACHT Psychologische begeleiding- training - Coaching | Mindfulness Bloemendalstraat 7, Zwolle-Centrum

Corrine Venhuis 06 1066 4239 [info @ stainjekracht.nl](mailto:info@stainjekracht.nl)

**dubbel / aangepast tarief*