

Christel Zwemmer

Outdoor Lifecoaching, Mindfulness & Zelfcompassie

8-weekse Mindful Zelfcompassie training

Zelfcompassie gaat over vriendelijk zijn voor jezelf. Dat klinkt als iets heel normaal. Toch hebben velen van ons daar moeite mee. Onze interne criticus is sterk. Juist op momenten dat we het toch al moeilijk hebben. Een ander die het moeilijk heeft geven we graag steun - maar onszelf geven we hierbij eerder nog eens op de kop. De prijs hiervan is verlies aan plezier en soms klachten als verbittering, piekeren, angst of somberheid.

Gelukkig kun je vriendelijkheid, mildheid en (zelf)compassie trainen. De compassietraining is voor iedereen die kwaliteit aan zijn/haar leven wil toevoegen. De training is wetenschappelijk onderzocht en effectief gebleken.

Training

Deze ervaringsgerichte training bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2,5 uur en een stiltebijeenkomst van 4 uur. De training maakt gebruik van geleide meditaties, informele beoefening, groepsgesprekken en huiswerkopdrachten. Tijdens deze training leer je om:

- net zo goed voor jezelf te zorgen als voor anderen,
- jezelf op een bemoedigende manier te ondersteunen,
- jezelf te motiveren met compassie in plaats van zelfkritiek,
- op een compassievolle wijze om te gaan met moeilijke gevoelens,
- aandacht te geven aan dat wat voor jou echt belangrijk is,
- compassievol te blijven in uitdagende relaties en
- op gezondere wijze met jezelf om te gaan.

De training wordt gegeven door Christel Zwemmer. Christel is aangesloten bij de VMBN (Vereniging Mindfulness Based Trainers Nederland & Vlaanderen) en gecertificeerd categorie 1 trainer.

Data en tijden

Vrijdagochtend van 09:00 tot 11:30 uur op 12 en 19 april, 17 en 31 mei, 7 en 14 juni en 5 juli 2019.
Op zondag 9 juni is 's ochtends de 6e sessie met aansluitend een stiltemiddag.

Investering

De training kost € 450. Dit bedrag is inclusief telefonisch intakegesprek, trainingsmateriaal, koffie/thee tijdens iedere sessie en een stiltebijeenkomst.

Locatie

De Bosgroep
Akerdijk 235
1171 RA Badhoevedorp

Meer informatie en aanmelden

Kijk voor meer informatie en/of aanmelden op de www.christelzwemmer.nl of neem telefonisch contact op.