

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 Trained Teacher of Mindful Selfcompassion en als gecertificeerd categorie 1 trainer aangesloten bij de Vereniging Mindfulness Based Trainers Nederland en Vlaanderen (VMBN).

Data en tijden

Woensdagavond van 19:30 tot 22:00 uur
op 15, 22 en 29 mei, 5, 12, 19 en 26 juni en
3 juli.
Stiltebijeenkomst is op zondag 16 juni van
10:00 tot 15:00 uur.

Investering

De training kost € 450.
Dit bedrag is inclusief telefonisch intakege-
sprek, trainingsmateriaal, koffie/thee tijdens ie-
dere sessie en een stiltebijeenkomst op zondag
16 juni.

Locatie

De Vertelschuur
Krullenlaan 3
2061 HT Bloemendaal

Meer informatie en aanmelden

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