



Christel Zwemmer  
Lifecoaching | Mindfulness | Zelfcompassie

## Mindfulness Vervolgtraining 2025

*In je eentje mindfulness oefenen is één ding, maar hoe gaat dat in je contact met anderen? Wat ontstaat er als je echt luistert en in aandacht spreekt?*

### Training

De Mindfulness Verdiepen Mindful Communiceren (MVMC) training bestaat uit zes dagdelen van 2 uur. In deze training gaan we op onderzoek uit. Door het spel van spreken en luisteren te vertragen, ontrafelen we het geheim van een goed gesprek. Daarnaast breid je je mindfulness toolbox uit met nieuwe oefeningen, meditaties en maak je kennis met Yin-Yoga.

- ◇ Tijdens deze ervaringsgerichte training verdiep en verbreed je jouw mindfulnessvaardigheid en leer je hoe je mindfulness kan inzetten in communicatie.
- ◇ De training is een logisch vervolg voor iedereen die de 8-weekse mindfulness training heeft gevolgd of op een andere manier kennis heeft gemaakt met meditatie en nu mindfulness wil integreren in het leven.
- ◇ Christel neemt je mee op een verdiepende Mindfulness reis.
- ◇ Er is plek voor maximaal 6 deelnemers.

### Trainer

De training wordt gegeven door Christel Zwemmer, gecertificeerd categorie 1 Mindfulness-trainer aangesloten bij de Vereniging Mindfulness Based Trainers Nederland en Vlaanderen (VMBN). Christel is geregistreerd Groepstrainer MVMC en Trained Teacher of Mindful Selfcompassion.

#### Data en tijden

De training start op maandag 13 januari 2025 van 19:30 tot 21:30 uur. De daaropvolgende dagen zijn: 20 en 27 januari, 10 en 17 februari en 3 maart.

#### Investering

De training kost € 279,00 (voor bedrijven is dit € 479,00). Dat is inclusief een intakegesprek en digitaal cursusmateriaal.

#### Locatie

Deze training wordt online via Zoom gegeven. Na aanmelding ontvang je hiervoor een link.

#### Meer informatie en aanmelden

Neem voor aanmelden of meer informatie contact op per telefoon (06 - 513 44 397) of mail ([info@christelzwemmer.nl](mailto:info@christelzwemmer.nl)).