



Christel Zwemmer
Lifecoaching | Mindfulness | Zelfcompassie

6-weekse Mindfulness vervolgtraining start 23 november 2022

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

Tijdens de mindfulness (vervolg) training 'Mindfulness Verdiepen Mindful Communiceren' (MVMC), verdiep en verbreed je jouw mindfulness vaardigheid en leer je hoe je mindfulness kunt inzetten in communicatie. Deze training biedt mindfulness verdieping en stressreductie in de vorm van meditatie, lichaamsgerichte oefening, interpersoonlijke verkenningen en educatie.

Deze 6-weekse ervaringsgerichte training is een volwaardig en breed vervolg voor iedereen die de 8-weekse Mindfulness training heeft gevolgd. Maar is ook geschikt voor iedereen die op een andere manier kennis heeft gemaakt met meditatie en nu Mindfulness wil integreren in het leven.

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 woensdag 23 november van 16:00 tot 18:30 uur.

De daaropvolgende bijeenkomsten zijn op 30 november, 7 december 2022 en 11, 18 en 25 januari 2023.

Investing

De training kost € 275,00. Dat is inclusief een intakegesprek, cursusmateriaal en koffie en thee tijdens iedere bijeenkomst.

Locatie

Zorgcentrum De Koningin
Koninginneweg 31
2012 GJ Haarlem

Meer informatie en aanmelden

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