



Christel Zwemmer  
Lifecoaching | Mindfulness | Zelfcompassie

## 8-weekse Mindful Zelfcompassie training najaar 2021

*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, groeps gesprekken en huiswerkopdrachten. Tijdens deze training (met maximaal 3 deelnemers) 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,

### Trainer

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

#### Data en tijden

De sessies zijn op vrijdag van 13:30 t/m 16:30 uur op 15/29 oktober, 12/17/26 november en 10/17 december. De data voor sessie 8 en de stiltebijeenkomst (zaterdag van 11:00-15:00 uur) worden nog bepaald.

#### Investing

De training kost € 459. Dit bedrag is inclusief telefonisch intakegesprek, trainingsmateriaal, koffie/thee tijdens iedere sessie en de stiltebijeenkomst.

#### Locatie

Deze training wordt gehouden op een unieke locatie in Bloemendaal, namelijk De Vertelschuur (Krullenlaan 3, 2061 HT Bloemendaal).

#### Aanmelden of meer informatie

Kijk voor meer informatie op mijn website of neem contact met mij op. Dat kan per mail ([info@christelzwemmer.nl](mailto:info@christelzwemmer.nl)) of telefonisch (06 - 513 44 397).