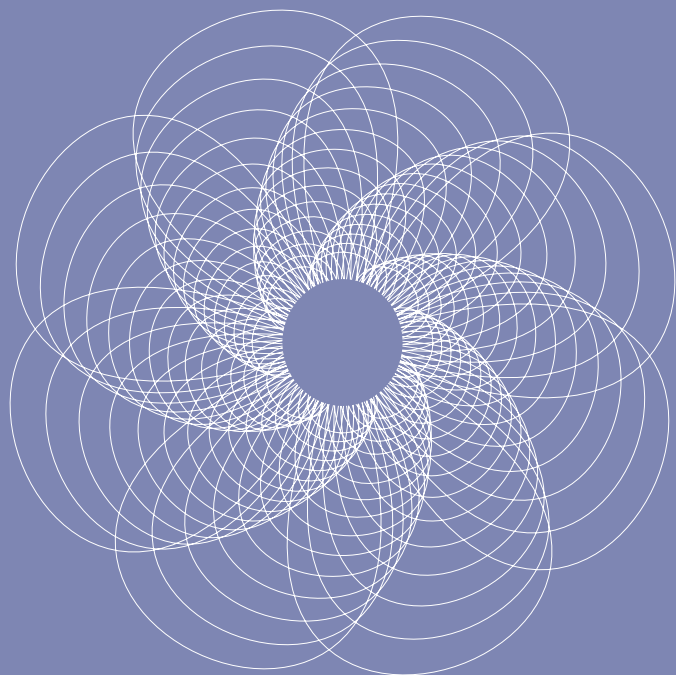




Trainingsavonden

wanneer

woensdag 7, 14, 21 en
28 september, 5, 12 en
19 oktober en 2 november

hoe laat

19.00 – 21.30 uur

waar

BBS Nieuw Zuid
Jac. van Looystraat 5
's-Hertogenbosch

Stilte dag

wanneer

zondag 16 oktober

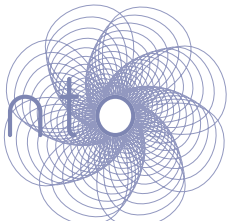
hoe laat

10.00 – 16.00 uur

waar

't Jagershuis
Landgoed Bleijendijk
Sint Michielsgestelseweg 22
Vught

8-weekse mindfulness- training

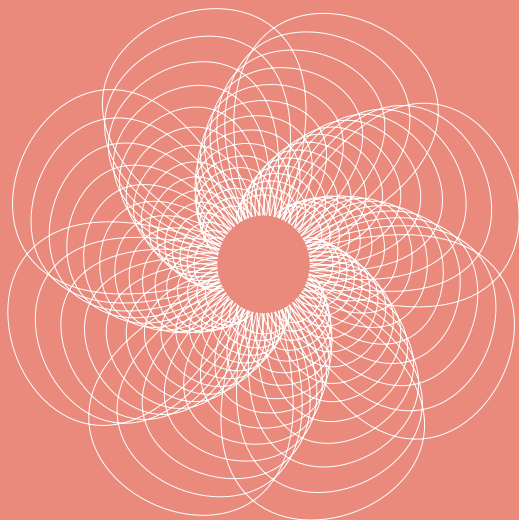
studio silent 

Heb je wel eens last van stress of een gejaagd gevoel?

Dan ben je niet de enige. We leggen tegenwoordig allemaal de lat behoorlijk hoog; de druk om te presteren neemt hand over hand toe. En dat kan veel stress opleveren. Hierdoor daalt je energieniveau, krijg je minder voor elkaar en kun je minder genieten.

In de 8-weekse mindfulnessstraining leer je over de kunst van aanwezig zijn in het hier en nu. Door vaker je aandacht te sturen, kun je makkelijker afstand nemen van de spinsels in je hoofd. Je kunt je beter concentreren, je ontspant gemakkelijker en kunt beter je grenzen bewaken.

Je ontdekt een nieuwe manier van omgaan met oude patronen die je soms in de weg zitten. Je leert bewust keuzes te maken in plaats van automatisch te reageren. Hierdoor vang je stress-prikkels eerder en beter op en kun je meer behulpzame keuzes maken.



De mindfulnessstraining

De 8-weekse is een praktische training. Tijdens acht bijeenkomsten van 2,5 uur en een stiltedag doen we verschillende aandachtsoefeningen, zoals de bodyscan, mindful bewegen en meditaties. Tussen de bijeenkomsten door oefen je thuis.

Jouw trainer

Ik ben Ilonka de Ridder-Lebon. Mindful door het leven gaan, brengt mij vrijheid en ruimte. Het afgelopen jaar ben ik opgeleid tot mindfulnessstrainer aan het Centrum van Mindfulness in Amsterdam. De 8-weekse die in september begint, is mijn eerste training én de start van studio silento. Daarom bied ik deze aan voor het aantrekkelijke introductietarief van € 175.

Interesse? Mail of bel mij:

studiosilento@deridderpr.nl
06 51 93 57 00



Een aantal resultaten

Minder stress
Minder piekeren
Minder angstgevoelens
Makkelijker loslaten
Meer genieten
Meer veerkracht
Meer focus

In de stilte van je eigen
innerlijk wordt je duidelijk
wat waar is - Confucius