



breath
works

Gelukkig leven met pijn, ziekte & stress



Gelukkig leven met stress



Deze training is geschikt voor iedereen die te maken heeft met gelijk welk vorm van stress, druk of spanning en voor iedereen die een groter gevoel van rijkdom, vervulling en betekenis in zijn leven wilt brengen.

We leren je niet enkel hoe je stress kan reduceren maar ook hoe je meer stressbestendig en veerkrachtig kan worden zodat je minder door de moeilijkheden van het leven wordt bedolven.

Je leert:

je gewaar te worden van de ademhaling

lichaamsgewaarzijn en ontspanning

een zacht gewaarzijn in beweging

training in hoe je om kan gaan met stress in het dagelijkse leven

mindfulness meditatiebeoefeningen, met onder andere de cultivatie van vriendelijkheid voor jezelf en empathie voor

anderen

Kijk ook even bij het uitgebreider [overzicht](#) van deze cursus.

Voor wie is deze cursus?

Deze cursus is geschikt voor iedereen die stress en spanning ervaart die te maken heeft met werk, relaties, verlies en andere factoren waarover we geen controle hebben.

Gelukkig leven met stress is ook geschikt voor diegenen die strategieën willen aanleren om om te gaan de complexiteit en het ritme van het moderne leven.

Ondersteuning van je werkgever.

De ervaring leert dat sommige werkgevers hun werknemers tijd vrij geven om deel te nemen aan onze cursussen en in sommige gevallen ze hierin financieel ondersteunen.

Als je je werknemer vrijaf of financiële ondersteuning wilt vragen, kunnen wij je de papieren verschaffen die de regelingen voor de cursus en jouw aanwezigheid aantonen.

eerstvolgende cursus 'gelukkig leven met stress'
op zaterdagochtend vanaf half september 09
- [klik hier voor alle info](#) -