

Oproep in het kader van mijn specialisatie:

## 8 weekse mindfulness en zelfcompassie (MSC) training

Enmalig tegen gereduceerd tarief!

In het kader van mijn specialisatie tot mindful coach ben ik op zoek naar kandidaten voor de 8 weekse mindfulness en zelfcompassie training die ik ga geven in de trainingsruimte van: **D’n Office in Uden.**

Als gecertificeerd mindfulness trainer volg ik momenteel een verdiepingsopleiding tot mindful coach. In opdracht van deze opleiding doorloop ik een eenmalig oefentraject, waardoor ik tegen gereduceerd tarief deze mindfulness en zelf-compassie (MSC) training mag aanbieden: nu € 195,00 i.p.v. € 325,00 euro. De sessies vinden plaats onder supervisie van de opleiding.

### Specialisatie: ‘Mindfulness en zelfcompassie.’

Mindfulness geeft je inzicht in de manier waarop je met stressvolle, moeilijke, of pijnlijke situaties omgaat. Daardoor is verandering mogelijk. Een effectief programma met eenvoudige oefeningen, direct toepasbaar in je werk en je leven.

‘Wat als we met onszelf zouden omgaan als met een goede vriend(in) die het moeilijk heeft?’ Dat is nu precies wat mindfulness en zelfcompassie je leert. Het trainen van zelfcompassie is een zeer waardevol onderdeel dat aan deze training is toegevoegd.

### Wat ik van je vraag?

Ik vraag commitment en een gedocumenteerde reactie in de vorm van een ‘klein’ verslag van je dagelijkse oefeningen.

**Data:** woensdag 1 – 8 – 15 – 22 – 29 november, 6 - 13 – 20 december

**Tijd:** 19.30 – 22.00 uur

**Kosten:** € 195,00

**Locatie:** [d’n Office]

Loopkantstraat 25  
5405 AC Uden

**Trainer:** John Bernards

**Aanmelden en info:** [john@yogamood.nl](mailto:john@yogamood.nl)

**Telefoon:** 06-10727094

