

'LEVEN MET AANDACHT'

CHRISTFULNESS

een Bijbels verantwoorde variant op mindfulness,
dat wetenschappelijk zijn effectiviteit bewezen heeft bij o.a.
depressieve klachten, piekeren, paniekgevoelens, pijnklachten,
verslavingen, verwerkingsproblemen, dwangklachten etc.



Wat willen we bereiken?

Bewust leren worden van patronen die je in je functioneren hinderen
Beter leren omgaan met stress, depressieve- en andere nare gevoelens

Groei in ontspannen, bewust en alert leven in het hier en nu
Leren aandacht te geven aan wat binnen in je gaande is

Leren bewust te leven door aandacht- en andere oefeningen
Bijbels mediteren en stilstaan bij Christus in je én bij jezelf

Wanneer in 2018?

Woensdagavond: 29 aug.; 12 & 26 sept.; 10 & 24 okt.; 7 nov.

Waar en hoe laat?

In Huizen, van 19.45 tot 21.15 uur

Kosten?

€ 215,00 voor 6 avonden inclusief 21% btw, lesmateriaal en cd's

Opgeven

Stuur mail naar gh.molenaar@solcon.nl

www.inperspectiefcounseling.nl

Eventueel ook in jouw woonplaats bij voldoende aanmeldingen