

# 'Mind full' of 'Mindful' ?



## cursus Mindfulness: een introductie!

De zes bijeenkomsten van anderhalf uur zijn bedoeld als een ervaringsgerichte introductie tot *Mindfulness*. We gaan niet zozeer over *Mindfulness* praten – dat wordt immers al overvloedig gedaan – maar we gaan *Mindfulness* beoefenen, en zo de betekenis ervan ervaren. Deze cursus kan een opstap zijn naar het volgen van de achtweekse MBSR-training (*Mindfulness Based Stress Reduction*) zoals vormgegeven door Jon Kabat-Zinn. In iedere bijeenkomst komen basiselementen en oefeningen uit deze training aan bod. Een deel van de bijeenkomst wordt besteed aan *Mindfulness Yoga*.

**Op donderdagavond 22 november start de cursus 'Mindfulness, een introductie'**

**data** : 22 november / 6, 13 december 2018 / 10, 24 januari / 7 februari 2019

**tijdstip** : 19.30–21.00 uur

**plaats** : de Finne 5 te Wijnjewoude

**kosten** : € 120,–

**docent** : Joyce de Rozario

**opgave/info** : [www.joycederozario.nl](http://www.joycederozario.nl) / e: [joyderoza@gamil.com](mailto:joyderoza@gamil.com) / t: (06) 15 32 10 15