

Training 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.

'In Perspectief'



Wat willen we bereiken?

Bewustwording van patronen

Beter leren omgaan met stress, depressieve en andere nare gevoelens

Groei in ontspannen, bewust en alert leven vanuit het heden

Leren aandacht te geven aan wat gaande is in ons

Het bewustwordingsproces bevorderen door aandacht en andere oefeningen

Als je therapie hebt, bevordering van het proces

Christelijke meditatie en stilstaan bij de Heer en jezelf

Wanneer?

Donderdag 19 januari; 2 en 16 februari; 1, 15 en 29 maart 2012

Waar en hoe laat?

Reiderland 16 Huizen, van 19.45 tot (uiterlijk) 21.15 uur

Kosten?

€ 160 voor 6 avonden inclusief lesmateriaal en cd's

Opgeven

Stuur mail naar gh.molenaar@solcon.nl