



## Online mindfulness training Mindfulness 1-op-1

In 8 stappen naar rust in je hoofd, lijf & leven, gemakkelijk vanuit huis

Mindfulness helpt je te vertragen, de balans te herstellen en meer in het hier en nu te leven. De combinatie van westerse psychologie met eeuwenoude, oosterse wijsheid, leidt tot zelfkennis en innerlijke rust.

Tijdens de individuele mindfulness training volg je de wetenschappelijk onderbouwde training van 8 weken. Wekelijks hebben we een sessie van een uur waarin jouw beoefening centraal staat. We volgen de rode draad van de groepstraining en kijken telkens hoe je met de thema's van de week bent omgegaan. De individuele mindfulness training biedt uitgebreid de ruimte om persoonlijk in te gaan op wat je tegenkomt tijdens jouw beoefening.

Mindfulness lost je problemen niet op, maar je leert er anders (bewuster) mee om te gaan. Je gaat niet-effectieve patronen doorbreken en ontdekt hoe je bewuster met stress, tegenslag en ongemak om kunt gaan. Je vergroot je zelfkennis en ontdekt hoe je gelukkiger en veerkrachtiger kan zijn, ook als het leven even tegen zit of lastig is.

Zodra je je hebt aangemeld voor de online mindfulness training 1-op-1, plannen we de eerste afspraak en ontvang je het werkboek.

Gedurende de training is er wekelijks een online sessie van een uur. Iedere sessie is er uitleg over het thema van die week. We mediteren samen en gaan dieper in op wat jij tegenkomt tijdens jouw beoefening. Zo werk je in 8 weken aan meer rust in je hoofd, lijf en leven.

### Praktisch

Tijdsinvestering

- 8 live sessies van een uur
- 15 à 30 minuten per dag oefenen

Kosten

€ 400,—

Nu € 250- incl BTW

Inbegrepen

- 8 x persoonlijke training online
- werkboek met theorie, oefeningen
- Boekentips, gedichten en verhalen

Mijn werkwijze is praktisch, persoonlijk en 100% vrij van geitenwollensokken.

Ik ben opgeleid tot psycholoog en ik heb de opleiding voor mindfulness- en compassiecoach gevolgd.

Natasha Vreede

T: 06 209 320 66

E: [info@sentzcoaching.nl](mailto:info@sentzcoaching.nl)

KvK: 74942271

