

## **“ Vanaf 5 oktober training MINDFULNESS en stresstraining te Zonhoven**

**Plaats:** Rosalie De Blockstraat 31, 3520 Zonhoven.

(tegenover parking LIDL, appartementencomplex, gelijkvloers, uiterst rechtse appartement van het gebouw)

**Data:** 8 dinsdagen: 5 – 12 – 19 oktober  
2 – 16 – 30 november 2010  
7 – 28 december

**Uur:** 19u – 21.30u

**Inhoud:** Mindfulness oefeningen en ook oplossingsgerichte oefeningen, relaxatieoefeningen

**Prijs:** 180 euro: inclusief syllabus en CD 's

**Aantal deelnemers:** minimum 6 en max 10 deelnemers.

**Voor wie:** voor wie in het huidige moment wil leren leven, en niet steeds vast zitten in plannen, oordelen, je zorgen maken.

Voor wie kwaliteit wil in zijn of haar leven en het leven in handen wil nemen, leven in het hier en nu.

Inschrijving via mail en storten van het bedrag op rek.nummer: 068-2486091-08, op naam van Linda Mommen, met vermelding van jouw naam en 'training Mindfulness'