



Mindfulness - aandachtstraining

In acht weken beter in je vel

Dit beproefde, achtweekse programma heeft positief effect op (omgaan met) **stress, angst, pijn en negatieve gevoelens**.

Deelnemers getuigen van blijvende veranderingen in hun kijk op en ervaring van zichzelf en hun omgeving.

Op maandagavond

Start 5 september of 7 november

Dit najaar met 30% korting. Je betaalt slechts: € 350 (particulier)

Locatie: De Helderheid, Utrecht centrum

Meer informatie: www.natuurcoach.NU/groepen.htm

Natuurcoach.NU
Meer dan een wandelcoach!

Natuurcoach.NU: mindful wandel-/natuurcoaching
Letterlijk en figuurlijk in beweging komen, werken in
het hier en NU. Werkgebied: Amelisweerd

www.natuurcoach.NU