

# WORKSHOP MINDFULNESS

## donderdag 28 september 2017



Kennis maken met mindfulness? Volg dan deze workshop!!  
Ook mensen met ervaring zijn welkom!!

Het leven is een constante wisseling van allerlei activiteiten.  
Steeds wordt er een beroep op je gedaan om in actie te komen, een mening te geven,  
te communiceren of een keuze te maken.

### De kracht van Mindfulness

Mindfulness is bewust leven in het hier en nu.

Dat wil zeggen dat je bewust aandacht geeft aan de dingen die je doet en die je ervaart.

Mindfulness helpt je om rust en ruimte voor jezelf te creëren.

Workshop wordt gegeven door:  
Ymke van der Schaaf en Marijke van der Roest

Datum: Donderdag 28 september a.s.  
Tijd: 19.30 uur tot 21.30 uur  
Plaats: Brugzaal van de Duiker.

Kosten: 15 euro, voor koffie en thee wordt gezorgd

Opgeven kan via e-mail, lijst in de hal van de kerk of via de  
telefoon

Mail: [marijkevdroest@gmail.com](mailto:marijkevdroest@gmail.com)

Telefoon: 0555427351/ 0644420660

Opbrengst komt ten goede aan de actie "Onderwijs voor  
Dalitkinderen in India".