



MINDFULNESS TRAINING

Aanwezig zijn met aandacht; rust en helderheid vinden wanneer het leven je 'overspoelt'; omgaan met chronische pijn; werk en privé in balans houden; minder piekeren en beter concentreren - dat en meer kan gevonden worden in de MBSR training.

Mindfulness Based Stress Reduction, of: stress reductie door aandacht training, helpt een andere houding te vinden t.o.v. stress en de 'golven' van alledag.

Iedereen kan het leren.

Kijk op onderstaande websites voor meer informatie over de 8 daagse MBSR training in samenwerking met de Werkschuur, op de locatie Aan 't Zandpad te Glimmen.

www.m3aandachttraining.nl

www.dewerkschuur.nl

*“Je kunt de golven niet stoppen,
maar je kunt wel leren surfen.”*

John Kabat Zinn