



# MINDFULNESS

## AANDACHTTRAINING

Mindfulness of Aandachttraining is een praktisch programma van 8 weken waarin je leert omgaan met de dagelijkse stress. Uitermate geschikt als je meer rust en balans wilt in je dagelijks leven.

### MINDFULNESS

- bestaat uit meditatie- en Hatha yogaoefeningen
- werkt stressverlagend
- geeft innerlijk rust, stilte en balans
- brengt inzichten in je gedachtepatronen en automatische reacties

*Met Mindfulness haal je meer uit je leven!*

## BIJ DE MINDFULNESS TRAINING HOREN:

- huiswerkopdrachten, een werkboek en 4 cd's
- dagelijks een uur oefenen
- wekelijks ervaringen delen met de groep
- een oefendag (gratis wanneer je de training al hebt gevolgd bij JYO)

**Locatie:** Karthuizersstraat 157 (Jordaan) te Amsterdam

**Cursusdagen -tijden:** zaterdag- of zondagochtend,  
10.00-12.30 uur

**Prijs particulier:** € 485 (incl. werkboek en cd-box)

**Groepsgrootte:** 5 - 8 personen

Meer informatie en data voor de eerstvolgende training zie [www.jyo.nl](http://www.jyo.nl). Aanmelden kan per mail of via het inschrijfformulier op de site.



*De trainingen worden gegeven door mindfulnesstrainer Josette van Leeuwen, tevens Hatha yogadocent en counselor. Lid van het VMBN (Vereniging Mindfulness Based Trainers in Nederland en Vlaanderen) en VYN (Vereniging Yogadocenten Nederland).*



[www.jyo.nl](http://www.jyo.nl) | [info@jyo.nl](mailto:info@jyo.nl)

T 020 6122780 | M 06 28945359