

Praktijk

S

de LOGICA^{n/u©} van onrust

CURSUS

meditatie| mindfulness^{plus}
ontspanning

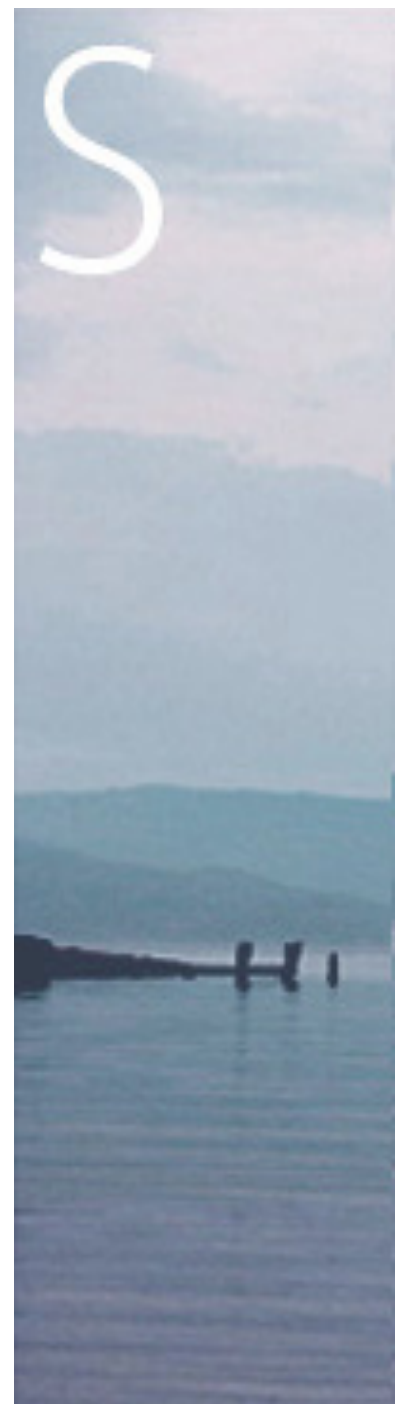
innerlijke rust, inzicht en kracht
onder welke omstandigheden dan ook...!

achtergrondinformatie en oefeningen
technieken voor zelfhulp én om anderen bij te staan

*'Respectvol, aandacht voor een ieder, geduldig.
Ze weet waar ze het over heeft.
Goede didactiek, zeer sympathiek'.*

'De groepsleidster is bezield en heeft kennis van zaken'.

'Ze weet veel, zowel theoretisch als praktisch.'



Inhoud cursus...

Meditatie | mindfulness^{plus} ontspanning De logica van onrust, pijn en emoties

De cursus is een mix van achtergrondinformatie, praktische oefeningen én veel ruimte voor uw eigen ervaringen en vragen!
De logica N/U[©] geeft de logica weer hoe en waarom onzekere situaties geheel nieuwe perspectieven kunnen bieden.

We gaan in op vragen als:

- * Hoe kom ik bij mijn innerlijke kracht, rust, stilte, wijsheid, vertrouwen en inzicht?
- * Waarom werkt ontspanning bij pijn en emoties?
- * Wat is meditatie, mindfulness+, wat is het nut en met welk doel?
- * Hoe kan het, dat je jezelf zou kunnen helen? En hoe kun je anderen hierin bijstaan?
- * Wat is het ego, de persoonlijkheid en waardoor kun je het verschil opmerken met 'zijn' of 'essentie'?

De cursus is ervaringsgericht: u kunt in deze cursus zelf meerdere technieken proberen en ervaren wat werkt.
De cursus reikt achtergrondinformatie aan en vele inzichten om meer afgestemd te zijn op uzelf.
Een cursus voor als het in uw leven goed gaat, als ook om uzelf - en anderen - door onzekere perioden te loodsen.
Technieken voor u alleen. Of met steun van anderen. Precies zoals u het zelf het prettigst vindt!



Over Sylvia I. Saakes

drs. Sylvia I. Saakes studeerde psychologie (Certificate of American Studies, University of Arkansas, USA, 1975) en Politieke en Sociale wetenschappen (Universiteit van Amsterdam, 1986).
Zij werkte onder meer voor het Ministerie van Buitenlandse Zaken, in projecten van Novib. Ze doet onderzoek, onder meer naar bewustzijnsmethoden, ontwikkelt methoden en geeft meer dan 20 jaar cursussen in binnen- en buitenland.

Belangstelling?

Schrijf u in voor de cursus op **18 januari 2012** of kom langs op de **informatie avond op woensdag 11 jan.**
Cursus op woensdagavond. Locatie: Fysiotherapiepraktijk Schiedam Noord, Schiedamseweg 41, Schiedam.

8 woensdagavonden van 2,5 a 3 uur. Er wordt rekening gehouden met vakantieperioden en feestdagen.
Kosten: 250 euro, incl. BTW. (indien noodzakelijk is eventuele reductie bespreekbaar).

Ja, ik kom graag:

- o eens kijken op de **Intro & Info avond** op woensdagavond **11 januari 2012**, om 19.15 u
- o ik geef me op voor de **cursus die start op woensdag 18 januari 2012**.

naam :

adres:

telefoon (vast)(mobiel)

e-mail:

Bel , mail of stuur dit formulier ingevuld per post naar: Praktijk S. | Griegplein 204 | 3122 VN Schiedam

Vragen? Bel of mail voor meer informatie!

www.praktijk-S.org | info@praktijk-S.org | T. 010-4718165