

Praktijk

S

de LOGICA^{n/u©} van pijn en emoties

CURSUS

meditatie| mindfulness^{plus}
ontspanning
omgaan met pijn en emoties

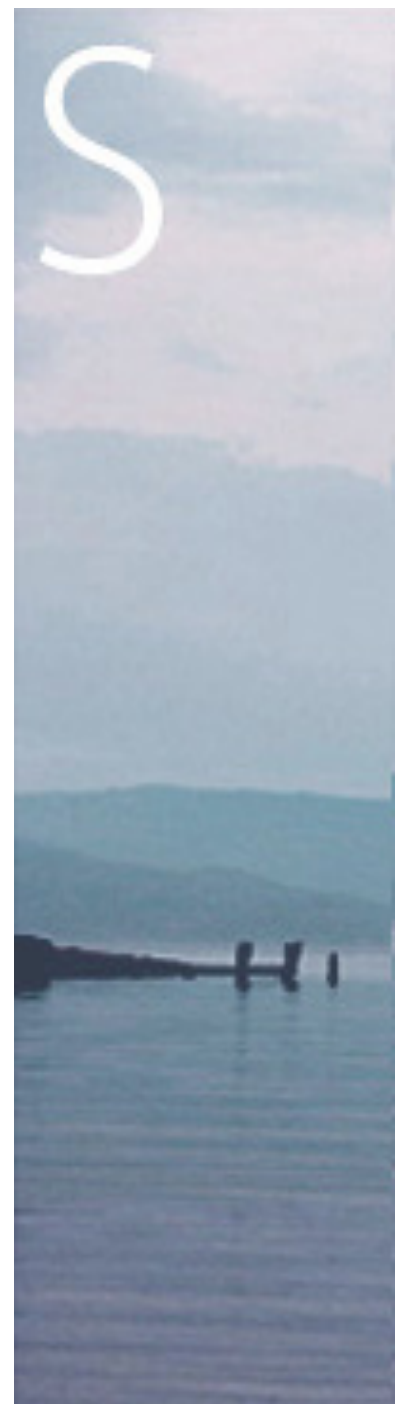
innerlijke rust, inzicht en kracht
onder welke omstandigheden dan ook...!

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 omgaan met pijn en emoties

De cursus is een mix van achtergrondinformatie, praktische oefeningen én ruimte voor uw 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? En hoe?
- * Wat is meditatie, mindfulness+, wat is het nut en met welk doel?
- * Hoe kan het, dat je jezelf zou kunnen helen?
- * Wat is het ego, de persoonlijkheid en wat zijn de diepere lagen in ieder van ons?

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.
Zowel voor als het in uw leven goed gaat, als om uzelf uit een onzekere periode te loodsen.
Al dan niet 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 **29 september 2011** of kom langs op de **informatie avond** op 22 september.
Locatie: Fysiotherapiepraktijk Schiedam Noord, Schiedamseweg 41, Schiedam.

8 donderdagavonden van 2,5 a 3 uur. Er wordt rekening gehouden met vakantieperiodes en feestdagen.
Kosten: 250 euro, incl. BTW. (eventuele reductie bespreekbaar).

Ja, ik kom graag

- o eens kijken op de **Intro & Info avond** op donderdagavond 22 september 2011, om 19.00 u
- o ik geef me op voor de **cursus die start op 29 september 2011**.

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