

## Training mindful-leSs zelfbehandeling module

Je emoties zijn er om je te helpen herinneren dat je aandacht aan iets mag geven.



Ze bieden je een kans om jezelf te helen. Vaak geven we die emoties geen kans en duw je die emotie zo ver mogelijk weg. En dan juist wanneer jij het niet verwacht duiken ze met enorme heftigheid op meestal juist in een situatie waarbij je dat echt niet kan gebruiken. De training mindful-leSs zelfbehandelings methode is een geweldige methode om je dagelijkse emotionele proces liefdevol en effectief te helen. Help jezelf om uit een ongecontroleerde, emotie achtbaan te stappen.

Deze training bestaat dus uit 3 thema's verdeelt over 3 weken:

1. Probleemgerichte ontdekkings tocht- ruimte geven aan je angst ,boosheid, verdriet.
2. Liefde - verbinding met jezelf en verbinding met de ander
3. Kernovertuiging- transformatie in blijdschap verbinden met NU Afsluiten.

Kosten voor deze 3 luik training is 65,00 incl koffie/thee en syllabus

Voor leden van de feel good community 35,00

Deel 1: 29-09-2017, 20:00 bij de yoga ruimte gj van heekstraat 408 enschede

Deel 2: 06-10-2017, 20:00 bij de yoga ruimte gj van heekstraat 408 enschede

Deel 3: 13-10-2017, 20:00 bij de yoga ruimte gj van heekstraat 408 enschede

**Opgave kan via [info@centola.nl](mailto:info@centola.nl) | 0683221100 | [www.centola.nl](http://www.centola.nl)**