

DECEMBER WORKSHOP

Hoe ga ik om met de 'donkere' dagen

Een workshop voor iedereen die

- wel eens vastloopt in gedachten patronen; zij die niet loskomen van de maalstroom van gedachten,
- die beïnvloed worden door externe omstandigheden zoals nu bijvoorbeeld de 'donkere dagen voor en na Kerst',
- die een zetje nodig hebben om de winterperiode door te komen.

Wat gaan we doen?

We kijken met elkaar naar het licht en laten de mooie kanten van het donker zien.

We stellen de vraag: "gedachten, wat kun je er mee?"

Hoe doen we het?

Oefeningen gericht op persoonlijke groei door middel van een kennismaking met enkele technieken:

- mindfulness,
- oplossingsgericht denken,
- meditatie,
- stiltewandeling,
- e.a.

Waar?

In een prachtige omgeving te midden van weilanden en bos aan de voet van de Woldberg, op slechts enkele minuten van de A32 vlakbij Steenwijk, ligt Huis ten Wolde. Hier wacht u een warm onthaal op een prachtige locatie met veel faciliteiten waar ontspannen, thuis voelen en uitrusten de boventoon voeren.



Datum: vrijdag 2 december 2011

Locatie: Huis ten Wolde, Onderduikersweg 6, 8346 KP De Bult (www.huistenwolde.nl)

Tijdstip: 09.30 - 16.30 uur

Kosten: € 85,-

Informatie en aanmelden

Anneke Koreman www.allesstroomt.nu

0321 – 848 229

Jackie Sanger www.b-big.nl

06 11 377 882