



Je bent niet op zoek naar iets,
je stelt jezelf in staat iets te vinden



Ieder ogenblik begin je opnieuw

Meer informatie

www.aspect.nu

Aanmelden bij Mieke Degenaar, aspect@aspect.nu
Kapelstraat 56, 4061 RD Ophemert, tel. 0344-651103



Mind- / heartfulness – 2012

verdieping / oprissing



waterput Ophemert

**Dialogo - compassie en stilte
ruimte in interactie**

**zaterdag 14 april 10-16 uur
voor ervaren deelnemers**

Tijd om te oefenen in vriendelijkheid en compassie in dialoog.

Deze dag is gericht op mindfull interactie en insight dialogue. Deze dag is een fijne manier om tot jezelf te komen, bij te tanken en frisse energie op te doen. Je moet niets: Ont-moeten. Oefenen in vriendelijkheid en compassie. Goed voor jezelf zorgen. De lunch eten we met alle aandacht. Met lekker weer kan dit buiten in de boomgaard. Mindful eten en proeven. Genieten van ieder hapje en iedere slok.

Mindfulness voor mensen met ervaring

Je hebt al eerder een Mindfulness of meditatie training gevolgd. Bij Aspect of bij iemand anders. Je hebt behoefte aan verdieping en wil het contact met jezelf en anderen verdiepen. De stilte in gesprekken ervaren en spreken en luisteren van binnenuit. Je werkt wellicht met mensen en wil op een andere manier in gesprek, met meer ruimte en openheid. Je laten verrassen door jezelf en de ander.

Praktische informatie

Locatie: De training wordt gegeven in de sfeervolle, monumentale Betuwse Hooiberg Het Steenuiltje van Aspect in Ophemert (bij Tiel).

Kleding: makkelijk zittende kleding, dikke sokken. Neem een badlaken en plaid mee voor op het yogamatje. Matjes en meditatiekussentjes zijn aanwezig.

Prijs: € 75,- incl. koffie/thee en lunch.



Begeleider: Mieke Degenaar (1956)

Ik ben geboren in Rotterdam, de stad van opgestroopte mouwen en no nonsense en heb een veelzijdige levens- en werkervaring als begeleider van mensen en organisaties. Tot 1991 heb ik als fysio- en manueeltherapeut gewerkt. Daarna als projectleider, directeur en consultant. Door ziekte heb ik ook geleerd te rusten. Sinds 2000 beoefen ik mindfulness en werk ik vanuit onze praktijk Aspect. Mindfulness heeft mijn leven verrijkt en vergemakkelijkt en mijn vitaliteit bevordert, daarom gun ik dit ieder ander mens van harte.

Opleidingen volgde ik o.a. bij Phoenix Opleidingen, School voor Training, School voor Coaching, Nobco /EIA Master Practitioner Registercoach.

Lid VMBN en IVM gecertificeerd mindfulness-trainer, opgeleid door o.a. het Instituut voor Mindfulness, Gregory Kramer (insight dialogue). Vipassana retraites bij Goenka, Jotika Hermsen en Joost v.d.Heuvel.

Op verzoek verzorgen wij ook begeleiding op maat in je organisatie.

Aspect is geregistreerd in CRKBO, onze trainingen zijn BTW vrij.

Aandachtig zijn past bij de waarden van Aspect.