

Workshop Mindfulness

Wanneer? zondag 18 maart 2012 om 10:00

Waar? Zijstraat 72a

Kosten: €10

Aanmelding: Tom (0627268885 of tomverlaan9@gmail.com) of Ester (0655734994 of ester.eriksen.hill@gmail.com)

Zondag 18 maart komen **Joke van der Zwaan en Peggy Carbiere** van 10:00 tot 13:00 een **workshop** over hun training Mindfulness geven. Middels een film waarin de grondlegger van deze aandachtstraining "Jon Kabat Zinn" aan het woord komt en door het met elkaar enkele van de meditatie vaardigheidsoefeningen te doen, krijg je een goed beeld van wat een Mindfulness training van 8 weken inhoudt. Kosten: **€10**, en bij **minimaal 15 aanmeldingen** laten we het doorgaan.