



LEEF BEWUST SCHRIJF GEDICHTEN

THEMA: Gelukkig zijn

AANTAL TAALICONEN: 3

WERKVORM: Workshop

BEGELEIDER: Evelien Heeren

MIN/MAX AANTAL DEELNEMERS: 8/12

AANTAL SESSIES/DUUR SESSIE: 1 keer 2,5 uur

PRIJS SAMENWERKING (PER DEELNEMER):

Standaardprijs: €15

Kortingsprijs: €11

Verhoogde tegemoetkoming: €3

PRIJS UITKOOP:

€155 + kilometervergoeding

VERANTWOORDELIJKE VORMINGSWERKER:

Karolien Nouwen

INHOUD:

Je maakt op een creatieve manier kennis met mindfulness.

Bewust in het hier en nu leven zorgt ervoor dat je minder stress ervaart, minder piekert en je leven aangener vind.

Samen met Evelien oefenen je om bewuster en anders te kijken. Je schrijft je bevindingen neer in haiku's. Dat zijn korte, krachtige en toegankelijke gedichtjes.

Het schrijven helpt je geest tot rust komen.