

#SPORT EN GEZONDHEID

 BESPAAR MET DE KMO-PORTEFEUILLE

INITIATIE MEDITATIE

IN 15 MINUTEN VAN EEN GEAGGITEERDE NAAR EEN KALME GEEST GAANI.S.M. 

OMSCHRIJVING

Omschrijving

We leven in zeer snelle tijd. Wat vandaag een feit is, is morgen achterhaald.

Dit wordt ook een VUCA tijdperk (Volatile, Uncertain, Complex en Ambiguous) genoemd, wat staat voor een onzekere, complexe, en snel veranderde tijdperk. Onze hersenen hebben het hier zwaar te verduren om aan te passen. Maar door dagelijks 10 minuten te mediteren kan u al heel wat innerlijke rust vinden.

Want hoe hectisch het ook lijkt rondom u of hoe onbereikbaar die mentale rust ook lijkt voor u, met 10 minuten tijd te nemen voor uzelf kan u al veel verwezelijken.

Bent u benieuwd?

Volg dan zeker deze workshop meditatie.

Voor wie is deze opleiding bestemd?

Voor iedereen die een aantal eenvoudige tools wil aangereikt krijgen tot het starten van meditatie.

Voorkennis

Er is geen voorkennis vereist.

PROGRAMMA

- Inleiding van wat de impact is van de VUCA wereld op ons reptielenbrein en de link naar Stress reductie door mediteren
- We leren in 5 stadiums de mind tot rust te brengen
- We werken met de 4 belangrijke punten rond zithouding