

mindfulness moves

stilte in beweging  beweging in stilte

Trainingen in Mindfulness MBSR en Mindful Zelfcompassie MSC

Je wilt...

- meer rust, kunnen ontspannen en genieten
- anders leren omgaan met stress, piekeren, pijn of emoties
- ontdekken wat écht belangrijk voor je is
- vriendelijker leren omgaan met jezelf
- van (zelf)kritiek naar (zelf)compassie en acceptatie om van daaruit écht te kunnen bijdragen aan het welzijn van jezelf en anderen
- meer veerkracht, vitaliteit en creativiteit

➤ **Beoefening van Mindfulness en Zelfcompassie ondersteunt!**

2021 Introductieworkshops Mindfulness:

7 mrt • 18 april • 27 juni • 10 okt • 12 dec

en workshops Mindful Zelfcompassie:

28 feb • 17 april • 26 juni • 2 okt • 11 dec

2021 Start Mindfulness Trainingen:

26 jan • 23 mrt • 25 mei • 31 aug • 2 nov

en Mindful Zelfcompassie Trainingen:

25 jan • 3 feb • 22 & 24 mrt • 24 & 26 mei •
30 aug • 1 nov

mindfulnessmoves.nl

Locaties Utrecht:

Landhuis in de Stad, Park Oog in Al, Utrecht West
Podium Oost Utrecht, Oudwijkerdwardsstraat
Centrum Osher, Poortstraat, Noordoost Utrecht

Onderzoek toont o.a. aan dat mindfulness en zelfcompassie bijdragen aan geluk en vermindering van stress, angst en depressie. En het kan door iedereen geleerd worden!

**“Je kunt de golven niet stoppen,
maar je kunt wel leren surfen”.**

Nieuwsgierig?

Neem contact op voor een vrijblijvend gesprek!
Lees meer op mijn website, ook voor
Mindfulness en Compassie retraites in Drenthe en
Trainingen Mindful Werken voor organisaties.

Wie ben ik?



Mijn eigen training in verschillende vormen van meditatie startte in 1999. De beoefening van Mindfulness en (Zelf)Compassie heeft me geleerd milder te zijn voor mijzelf én anderen. Ik leerde omgaan met de onvermijdelijke uitdagingen en stress van het leven. Nu kan ik meer vanuit rust handelen en bewuste keuzes maken én met zorg en vriendelijkheid bij pijnlijke gebeurtenissen zijn.

Bijdragen aan het geluk van ons allen maakt mijn hart het meest blij. Het inspireert mij wanneer ik mensen mag ondersteunen om in beweging te komen en om samen 'op onderzoek te gaan' hoe we actief kunnen bijdragen aan ons eigen welzijn. Mijn werkwijze is betrokken, praktisch, rustig en toch ook enthousiast waarbij een accepterende houding en het scheppen van een veilige sfeer belangrijk is voor me. Het cultiveren van mindfulness en (zelf)compassie verrijkt en ondersteunt mijn leven enorm. Dit wens ik jou ook toe!

Voor iedereen die bewust(er) en voluit wil (durven) leven!

Mabeth Ciurans, Gecertificeerd trainer
mindfulnessmoves.nl
06 - 21 34 78 07