

**Praktijk Prisma heeft een uniek programma ontwikkeld:
'Minder MOETEN, meer FLOW en Ontspanning'**

HERKEN JIJ DIT?

- voelen dat je veel moet
- malende gedachten hebben
- piekeren kost je veel energie
- het gevoel hebben dat je bezig moet blijven
- geen of moeilijk rust in jezelf kunnen ervaren
- je energiepeil is (te) laag en het lukt niet echt om je fitter en energiekeer te voelen
- je voelt je niet tevreden met en/of over jezelf
- een moment voor jezelf staat vaak of altijd in het teken van eerst de ander en dan ik.
- rust en ontspanning zorgt (soms) voor nog meer onrust

EN WIL JIJ NAAR:

- met je aandacht meer in het NU zijn waardoor je een constructievere relatie met je gedachten, gevoelens en emoties activeert?
- minder verspilling van jouw energie aan piekeren, malende gedachten of aan het vasthouden aan allerlei vooroordelen en verwachtingen?
- meer verbinding met jouw innerlijke rust, zodat je ook in drukke tijden kunt genieten van het leven in het NU?
- éénmaal per 14 dagen 6 bijeenkomsten een moment voor jezelf hebben, waarin je door oefeningen en simpele technieken je ontspanning kunt vergroten en je emotionele ballast leert los laten?
- het doen en ervaren van oefeningen, in rustig tempo, waarbij je zelf ervaart wat bij jou past zonder dat hier een prestatie aan vast zit?

Dan is dit programma 'Minder MOETEN, meer FLOW en Ontspanning' voor JOU!!!

Je bent van ❤️ WELKOM!!

Praktijk Prisma zal ook in 2019 weer dit programma organiseren

Wanneer?: Data in 2019 volgen nog

Voor wie?: voor volwassenen, man, vrouw

Frequentie: 6 avonden; 1x per 14 dagen

Tijd: 19.30- ±20.45 uur

Aantal deelnemers: minimaal 5, maximaal 8 deelnemers

Locatie: Hilkensbergpark, Broekhuizen

Kosten: € 80,00 voor 6 avonden compleet (*incl. thee ter afsluiting*)

Voor meer info, de digitale folder en/of aanmelding:

E-mail : info@praktijkprisma.nl

Tel : 06-11474365

Website: www.praktijkprisma.nl