

**Dinsdag 11 september 2018 start Praktijk Prisma haar nieuw programma:
'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 energiever 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?
- elke week gedurende 6 weken 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 **start 11 september a.s.** met dit geheel nieuwe programma.

Voor wie?: voor volwassenen, man, vrouw

Frequentie: 6 avonden

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*)

Wil je er zeker bij zijn, reageer dan SNEL, want VOL=VOL !!

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

E-mail : info@praktijkprisma.nl

Tel : 06-11474365

Website: www.praktijkprisma.nl