



Janneke Weelink

---

# Introductie Mindfulness Meditatie

---



## Aanwezig zijn

Mindfulness betekent: bewust open staan voor alles wat er door je lijf heen gaat en voor alles wat er om je heen gebeurt. Door te oefenen zul je ervaren dat je met je aandacht in het 'hier en nu' komt.

# Wat je gaat leren:

## Balans in jouw dagelijkse leven



Word je bewust van je gedachten en ontwikkel er een gezonde relatie mee.



Ervaar meer balans in jouw emoties



Krijg meer contact met jouw lichaam en geest



Verdiep jouw aanwezigheid in relaties met anderen. Meer compassie voor jezelf en de ander.



# Waarom mindfulness?

## De voordelen:



Je leert meer vaardigheden om te ontspannen.



Stressreductie



Meer energie, positiviteit en een dieper gevoel van geluk



Fysieke voordelen als minder spanningsklachten en verbetering werking immuunsysteem

