



Nu met 20%
korting als
vervolgtraining
voor
slechts
450 euro

Vervolg training Heartfulness (6-weken)

Heartfulness gaat over leven vanuit je hart als mens. De training laat zien hoe het denken plek krijgt als onderdeel in ons mens zijn.

Het geeft handvatten voor het doorzien van beperkende overtuigingen, en voor het doorvoelen van emoties. Aan de hand van allerlei thema's en beelden ontdek je daarbij hoe/waar in jij je hart ervaart als navigatiesysteem.

Leven vanuit je hart kwaliteiten en potentieel wordt zo toegankelijk.

Dat brengt vreugde en (zelf-)compassie in je leven. Andere aspecten die leven vanuit je hart kan brengen zijn: vrijheid, flow, vertrouwen, inspiratie, verbinding, waarheid, (jezelf) zijn, liefde.

Het programma brengt verdieping na de mindfulness training en nodigt uit om de mindfulness oefeningen (opnieuw) te integreren in je dagelijkse leven.

De training wordt inmiddels ook graag doorlopen door mensen zonder meditatie ervaring, bijv. als loopbaanontwikkeling, preventief werken vanuit jouw potentieel en hartkwaliteiten aan vitaliteit en duurzaam inzetbaar blijven. De training wordt individueel gegeven, om zo de diepgang op jou vraag- en ontwikkelstuk te kunnen bieden, vanuit persoonlijke aandacht en in afstemming met dat wat jij nu nodig hebt.

THEMA'S DIE AAN BOD KOMEN:

- ⇒ Bewustzijn vanuit het Hart
- ⇒ Mindfulness-oefeningen als Hartopeners
- ⇒ Bewustzijn van het ego (identificatie met vorm)
- ⇒ Transformeren en loslaten van ego overtuigingen & lijden
- ⇒ Compassie in het menszijn
- ⇒ De buitenwereld als spiegel ervaren: projecties & resonanties
- ⇒ De stem van het Hart herkennen
- ⇒ Bewustwording van je kwaliteiten en potentieel
- ⇒ Aanvaarding versus non-acceptatie
- ⇒ Levensvreugde, genieten, verhoogde kwaliteit van leven
- ⇒ En meer....in 6 sessies op afspraak

Aanmelden kan via www.pure-you.nl | claudia@pure-you.nl of 06-51991800



pure you
mindfulness & coaching