



# Mindfulness

Tijd voor jezelf,  
rust en energie nodig?



**Wanneer:**

22/29 feb, 7/14/21/28 mrt,

4/11 apr 2016

Maandag 19.30-22.00 uur

**Locatie:**

Meerstraat 8, 5552 JE

Valkenswaard

(Latoja)



Voor meer informatie kijk op [myserenity.nl](http://myserenity.nl)



### **Je krijgt:**

- meer inzicht in jezelf en je gedachtepatronen,
- meer innerlijke rust en emotionele stabiliteit,
- meer energie en je voelt je vitaler,
- een beter concentratievermogen,
- meer eigenwaarde en zelfvertrouwen.

### **Je kunt:**

- beter met stress en werkdruk omgaan,
- beter je passies en doelen herkennen,
- meer genieten.

### **Je wordt:**

- authentieker,
- meer jezelf,
- effectiever en
- tevredener.

**Gediplomeerd trainer:** Laila Visser

**Kosten:** 395,- (Bij inschrijving voor 30 januari krijg je 50,- korting)

**Inschrijven:** mail naar [laila@myserenity.nl](mailto:laila@myserenity.nl)

**Meer info:** kijk op [myserenity.nl](http://myserenity.nl)

