

Rustgevend



Verhelderend



Transformatief

Leer technieken voor stressvermindering & innerlijke rust met mindfulness workshops



Een heerlijke dag bij de Beukenhof

Wat is een mindfulness workshop?

Een mindfulness workshop biedt je de tools om in het moment te leven, stress te verminderen en innerlijke rust te vinden. Door middel van verschillende oefeningen leer je hoe je je aandacht kunt richten en bewuster kunt leven.

Waarom deelnemen?

- Ontdek effectieve technieken om stress te verminderen
- Verbeter je focus en concentratie met de paarden
- Ervaar een diepe staat van ontspanning en rust
- Verhoog je emotionele veerkracht
- Geniet van een inspirerende en ondersteunende omgeving

Locatie:

De workshop vindt plaats in Oostelbeers, een idyllisch Brabants dorp omgeven door de serene natuur van het natuurgebied de Baest. Deze rustgevende locatie biedt de perfecte omgeving om volledig tot jezelf te komen.

Programma:

We beginnen met een introductie in de basisprincipes van mindfulness. Daarna volgen diverse oefeningen en meditaties die je helpen om je geest te kalmeren en je aandacht te focussen. De dag wordt afgesloten met een gezamenlijke reflectie en uitwisseling van ervaringen.

Bijdrage:

De prijs voor deze workshop wordt in overleg bepaald, zodat iedereen de kans krijgt om deel te nemen.

Wil je meedoen? Neem dan contact op met:

@: akknol@icloud.com

M: 06 30904756



De coaches: Cristie Bogers

is de eigenaar van de Beukenhof en een ervaren paardencoach. Met haar jarenlange ervaring en de hulp van haar paarden, helpt ze mensen om inzicht te krijgen in hun gedrag en patronen.



Annelies Baijens

is POH praktijk-ondersteuner en paardencoach bij de Beukenhof. Ze heeft een passie voor het werken met zowel mensen als paarden en streeft ernaar om van elke sessie een waardevolle ervaring te maken.



Anne Knol

volgt momenteel een opleiding tot paardencoach bij Open2Contact. Na zijn technische loopbaan heeft hij een eigentijds pad van verlichte levenskunst gevolgd. Als aanvulling op zijn studie is hij actief als vrijwilliger op de dagbesteding van de Beukenhof.



Een heerlijke dag bij de Beukenhof