



Wil je leren om meer vertrouwen, rust en vreugde te ervaren?

Heartfulness

Heartfulness is het vermogen om alles wat het leven je brengt te ontvangen met de kwaliteit van Liefdevolle Vriendelijkheid. Dit geeft je meer vertrouwen, rust en vreugde.

Liefdevolle Vriendelijkheid is een kwaliteit van het hart. In onze moderne maatschappij ligt veel nadruk op denken en hierdoor wordt de potentie van het hart vaak letterlijk vergeten. Iedereen heeft het vermogen van Liefdevolle Vriendelijkheid in zich. Het is makkelijk te leren hoe je het er kunt laten zijn en hoe je het toepast.

We maken o.a gebruik van aandachtstraining in combinatie met visualisatietechniek om te ervaren wat leven vanuit Liefdevolle Vriendelijkheid jou brengt. Situaties, gedachten of gevoelens die voor jou moeilijk zijn, ontvang je vanuit een houding van Liefdevolle Vriendelijkheid.

In deze training van 4 bijeenkomsten leer je hoe je vanuit een houding van Liefdevolle Vriendelijkheid leeft en wat het je allemaal brengt.

Aanmelding is eenvoudig: stuur een email naar herstelacademie@ggz-delfland.nl met in de onderwerpregel 'Heartfulness'. Je krijgt dan te horen wanneer de eerstvolgende training op vrijdag start.

De training is gratis en er staat koffie en thee voor je klaar.

Waar:
Herstelacademie
locatie Het Buitenhuis

Wanneer:
Vier bijeenkomsten op:
donderdag 19:45 uur - 21:00 uur
vrijdag 09:45 uur - 11:00 uur

Contactpersoon en informatie:
Jan Mostert
06 23 94 06 78

Email:
herstelacademie@ggz-delfland.nl