



Wil je leren gedachten los te laten voor meer ontspanning, rust, openheid en helderheid?

Leven vanuit het nu

Er is altijd een Nu en in dit Nu leef jij. Zoals het Nu waarin je deze zin leest. In deze training ontdek je wat je nu al doet en altijd al hebt gedaan. Gedachten in de vorm van vragen, zoals 'Wat is het Nu dan?' of 'Hoe leef ik in het Nu?' zijn gedachten die in jou opkomen in het Nu. Ga zelf nu maar na: een gedachte aan een situatie uit het verleden komt op in het Nu. Ook een gedachte aan een mogelijke gebeurtenis in de toekomst komt Nu op. Vanuit het Nu kun je gedachten opmerken en leren loslaten als deze gedachten niet ondersteunend voor je zijn.

In de training leer je een aantal simpele manieren om het Nu te ervaren. Naast gedachten loslaten leer je o.a. om je aandacht te laten rusten en hoe je via jouw ademhaling terugkeert in het Nu.

In deze training van 4 bijeenkomsten ervaar je hoe Leven vanuit het Nu zorgt voor meer rust, ontspanning, vertrouwen en overzicht.

Aanmelding is simpel: stuur een email naar herstelacademie@ggz-delfland.nl met in het onderwerp regel 'Leven vanuit het nu'.

Je krijgt dan te horen wanneer de eerstvolgende training start.

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

Waar:

Herstelacademie
locatie De Wending
(buurtcentrum)
Raamstraat 67
2613 RW Delft

Wanneer:

4 bijeenkomsten op
woensdagochtend.
Van 10:00 - 11:30 uur

Contactpersoon en
informatie:

Herstelacademie |
Jan Mostert
06 23 94 06 78

Email:

herstelacademie@ggz-delfland.nl