

MINDFULNESS VOOR JONGEREN

*Een 8 weekse training om weerbaarheid op te bouwen
&
mentale veerkracht te ontwikkelen.*



*Met mindfulness leer je te
vertrouwen in de toekomst.
Iedereen heeft de potentie om zich
zelfverzekerd, energiek en gelukkig te voelen.*

MINDFULNESS VOOR JONGEREN

De 8 weekse mindfulnessstraining is een training die je handvatten geeft om sterker in je schoenen te staan. Je leert ruimte te creëren voor jezelf en dat je gaat voelen wat jij nodig hebt.

De training is geschikt voor jongeren die te maken hebben met overprikkeling en stress en meer rust en bewustwording willen creëren.

Data & informatie

Voor meer informatie over de trainingen & wanneer ze plaatsvinden kijk op onze website.

www.ikbenzo.nu | 0622510496

www.marjoleinrikkelman.com | 0640164367



MARJOLEIN
RIKKELMAN
Yoga & Mindfulness

