



MINDFULNESS

Een gezonde geest in een gezond lichaam !

5 daagse training op la Sangonera - Mallorca

26 tot en met 30 september 2014

Komt dit je bekend voor ?

- * je bent in gedachte bezig met iets anders dan waar je aan werkt ?
- * je denkt al vooruit terwijl de ander tegen je spreekt ?
- * je vormt meteen een mening als je iemand ontmoet, die nog onbekend voor je is ?

We hebben de neiging om met onze geest in het verleden te verkeren, te denken over de toekomst en bezig te zijn met oordelen over ons zelf en de ander of over situaties en werk. Waardoor er geen verbinding meer is met ons lichaam en met alles om ons heen. Hierdoor raken we uit balans en het contact met de aarde en de natuur kwijt en zijn prikkelbaar en sneller vatbaar voor ziektes.

To be Mindfull , betekent opmerkzaam zijn en bewust zijn van wat er in en om je heen gebeurt. In een staat van Mindfull zijn, ben je bewust van de gebeurtenis zoals die zich voor doet, van moment tot moment, zonder oordeel.

In deze toestand ben je gefocust, kalm en helder en leeft in het NU.

MINDFULNESS betekent: mind=Geest , full=vol , ness=niet , oftewel een lege geest

In de week werken we met van verschillende meditaties, eenvoudige krachtige Qi qong- en relax oefeningen en Transformational Breath-sessies.

We maken gericht gebruik van deze technieken en doen alles wat er nodig is om je te helpen om in het hier en het NU te zijn..

Het resultaat is dat je leert om te gaan met je gedachtestroom en deze beter te sturen en te gebruiken.

Je krijgt handvaten om dit in je dagelijks leven toe te passen en concreet te maken.

We gaan Mindfull lopen , praten en eten.

Door bewust te worden van je gedachte patronen, leer je om gefocust en bewust aanwezig te zijn in het hier en nu. De grote shift is dat je uit je denken gaat en in je hart, om vanuit de verbinding met je hart en intuïtie je leven liefdevol en aandachtig te leven.

Wat levert het op ?

- ♥ Je werkt met aandacht voor dat wat je doet , waardoor het meer plezier oplevert en ook sneller en zonder moeite voor elkaar komt.
- ♥ Je bent 'open' en luistert beter en ziet meteen wat er nodig is, omdat je overzicht hebt en handelt vanuit een heldere geest.
- ♥ Je ontwikkelt je zelf vertrouwen en ervaart je handelingen als veel zinnvoller.
- ♥ Je leert leven in het hier en nu
- ♥ Je kunt beter met stress omgaan en voelt je rustiger en in meer in balans.
- ♥ Je kracht om dingen te veranderen en je creativiteit nemen toe.
- ♥ Je gezondheid verbetert door dat je in verbinding bent met je gevoel.
- ♥ Je leeft vanuit je hart waardoor het leven vanuit eenheid ervaren wordt.
- ♥ Je leert creëren van uit je hart.
- ♥ Je hart is open en je liefde kan volop stromen.

Kernwoorden : acceptatie - in het hier en nu zijn - zonder oordeel zijn - liefdevol zijn

Waarom op Mallorca?

Omdat je even helemaal uit de sleur van je dagelijks leven bent en kan genieten van de zon het land , de geuren en kleuren van de natuur en heerlijk kan ontspannen. En volop vitamines en positiviteit tot je kan nemen. Waardoor je weer helemaal in verbinding met je lichaam en je geest je dagelijkse leven geïnspireerd en vanuit je hart kan leven.

Dit is een heerlijke week met voldoende rust en ontspanning. Door middel van relaxoefeningen leer je te ontspannen van binnen uit.

De dagen zijn zo opgebouwd dat door inspanning en ontspanning je leert bewust/ MINDFULL te zijn, om dit daarna moeiteloos mee te nemen in je dagelijks leven.

We gaan mediteren, creëren, wandelen, zwemmen/aquajoggen/ etc.

Voor dit exclusieve retreat kunnen we max.4 personen ontvangen, en je krijgt een op een aandacht, je hebt een luxe tweepersoonskamer voor jezelf.

Op La Sangonera kun je de stilte horen!

Prijs : 1200,- euro

Je word gehaald en gebracht naar de airport.

De training word gegeven door Denise Ernsting en Peter Koene

