

MINDSTRETCHING FAQ

VOOR WIE IS MINDSTRETCHING BEDOELD?

Het klinkt misschien wat flauw maar mindstretching is voor iedereen goed. Je hoeft echt geen (grote) issues en problemen te hebben. Misschien sta je voor een belangrijke keuze of heb je twijfels over je werk, wonen of iets anders. Of misschien wil je wat meer tijd voor jezelf om eens echt even stil te staan bij wat voor jou belangrijk is. Je kunt mindstretching zien als een mini sabattical of je jaarlijkse APK om te kijken naar wat op dit moment belangrijk is in jouw leven.

WAT KUN JE VERWACHTEN?

De bijeenkomsten duren 2,5 uur en zijn opgebouwd rondom verschillende thema's. In de thema's neem ik je stapsgewijs mee naar doen wat belangrijk is voor jou.

De bijeenkomst bestaat uit fysieke oefeningen (yoga), oefeningen die je mentaal flexibeler maken (ACT) en ademhalingsoefening om stress beter te handteren. Je krijgt een werkboek waarin je opdrachten en aantekeningen kunt maken. De bijeenkomsten zijn luchtig, speels en ontspannen.

MOET IK OVER MIJN PROBLEMEN EN OVER MEZELF PRATEN?

Nee, dat hoeft niet maar het mag wel. Juist door het delen en uitwisselen van gedachten kom je tot nieuwe inzichten. In je hoofd heb je jezelf misschien al wel 100 keer dezelfde vragen gesteld. Een nieuwe blik is vaak verfrissend. En ja, het helpt ook om te weten dat jij niet de enige bent die weleens vastloopt.

WAT MOET IK NOG MEER WETEN?

We brengen het grootste deel van de bijeenkomst door op een yoga mat. Trek daarom makkelijk zittende kleren aan. Er zijn ook stoelen aanwezig mocht je niet comfortabel zijn op de mat. Voor de yin oefeningen hoef je geen ervaring te hebben in yoga. Je doet wat jij kunt en dat is genoeg.

HOE KAN IK ME AANMELDEN?

Bel 06-52321653 of mail naar info@zonzyn.nl



ZonZyn