

Een aankondiging uit sympathie met een andere organisatie uit Tessenderlo:

Vanaf maandag 19 september zal ik, **ten bate van Rode Kruis Tessenderlo**, gedurende acht weken volgende **workshop** geven:

" Spiegelogie en Mindfulness voor gezonde mensen, dagdagelijkse kost. ".

Voor deze acht weken betaal je € 40, of het lidgeld voor 2012. Achteraf krijgt je hiervoor uiteraard een fiscaal attest, zoals gewoonlijk. **(Je krijgt de workshop dus eigenlijk helemaal GRATIS.)**

Motivatie:

Kan je het jezelf gunnen om twintig minuten per dag van de paardenmolen te stappen, uit de ratrace te blijven?

Kan je het jezelf gunnen om te leren hoe je meer kan genieten van het leven?

Meer te leren genieten van: eten, drinken, wandelen, ,van "al" je relaties?

Ben je bereid dat jezelf te gunnen? Dan is deze workshop warm aanbevolen.

Korte inhoud van de workshop:

Week 1: Mijn lichaam, mijn adem en mijn geest zijn de gps van mijn leven.

Week 2: Waarom doe ik zoals ik doe? Wat levert gewaarzijn mij op? Wat is er nu?

Week 3: Welke meningen, opinies en oordelen heb ik? Nieuwsgierig als een kind.

Week 4: We zijn wat we denken.

Week 5: Ik hou van mezelf, precies zoals ik ben en ik steun mezelf in al mijn kracht, grootsheid en overvloed aan mogelijkheden.

Week 6: Alles mag er zijn.

Week 7: Vertrouwen

Week 8: Fanclub

Infomomenten en kans tot inschrijven voor deze workshop:

vrijdag 18 maart, Abdij van Tongerlo, 't Westels atelier, van 13 tot 15 uur;

zaterdag 19 maart, Cultureel Centrum "het Loo", van 10 tot 12 uur.

Nadien inschrijven via rolandvanderstukken@gmail.com

Maximaal 16 deelnemers per sessie.

[Meer info: "Spiegelogie en Mindfulness voor gezonde mensen, dagdagelijkse kost.](#)

Groetjes

Roland Vanderstukken

Groenstraat 35

3980 Tessenderlo

www.tessenderlospiegelogie.be