

PRAKTIJKGERICHTE MENTALE TRAININGEN

1) *Mindfulness*

voor mensen met een burn out of zoeken naar rust in het hoofd
Ademhaling, Emotional Freedom Techniek, Reiki, drukpunten
Elke vrijdag om 10.00 uur of 11.00 uur om de week
Duur: 1,5 uur

2) *Happiness*

Happiness bestaat uit Time Management en Emotionele Intelligentie
Time Management
voor mensen die rust willen leren creëren in de uitvoering bij het dagelijkse leven
Emotionele Intelligentie
voor mensen die willen leren omgaan met hun eigen gevoelens en die van anderen,
zodat er minder persoonlijke heftige emoties worden ervaren bij de uitvoering van
dagelijkse gesprekken
Startdatum dinsdag 13 maart 2018 om 20.15 uur om de week
Duur: 1,5 uur

TARIEVEN

€ 120,00
(5 sessies)

Bovenstaande trainingen kunnen ook buiten de
Ladies Sport openingsuren
worden gegeven of op een andere locatie

Informatie

Neem dan contact op via

