



# Mindfulness

**Start 21 september 2021**

**ONTDEK DE WERELD  
VAN ONTSPANNING**

Vertraag en vind een moment van vrede in de eb en vloed van je  
dagelijkse leven.



## DE LOCATIE

Noordbroek. Ja leuk, Groningen! Op naar het hoge Noorden en rij letterlijk de  
rust tegemoet. Het lijkt ver, maar je bent er zo.

Stap in je auto en geniet onderweg van de prachtige uitzichten.





## WAT IS MINDFULNESS

Je hebt er al vaak aan gedacht om een mindfulness training te volgen. Je wilt weten of mindfulness iets voor jou is en hoe het voelt om aandachtig aanwezig te zijn in het hier en nu.

Na deze training weet je wat mindfulness is, en beschik je over een aantal praktische mindfulness oefeningen.

Voel je thuis bij ROOTZ! en wees welkom.



Her(vinden) van verbinding met jezelf





## DOELGROEP

Je bent geïnteresseerd te werken en communiceren vanuit een grondhouding van aandacht en ontspanning. Je wilt in een intensieve training werken aan het ontwikkelen van deze grondhouding van rust en balans.



## AANPAK

In deze training helpt de trainer je om meer zelfvertrouwen en rust te krijgen. Door de kleine groep kan de trainer je veel persoonlijke aandacht geven. De training zelf is bijzonder interactief.

Ervaringsgerichte, lichaamsgerichte en bewustzijnsgerichte oefeningen wisselen elkaar af. Zo leer je om mindfulness toe te passen in je werk en dagelijks leven.



## TRAINER

Henk Jansen, mindfulnesstrainer, coach en opleider tot coach. "Ik ben al 30 jaar met meditatie bezig. 9 jaar geleden heb ik zelf de basistraining MBSR gevolgd. Daarna ben ik blijven mediteren, in de Vipassana traditie van waaruit de belangrijkste mindfulness inzichten komen. In 2014 heb ik de opleiding tot mindfulness trainer MBSR bij het CVM in Amsterdam gedaan. Ik merk dat het

regelmatig beoefenen van mindfulness, en het integreren van de mindfulness houding in mijn dagelijks leven een heilzame en rustgevende invloed op mij heeft. Mindfulness sluit naadloos aan bij mijn visie op het coachen en mijn benadering van persoonlijke ontwikkeling. In alle gevallen ligt de focus op het (her)- vinden van verbinding met jezelf".





## VERDER INFORMATIE

Aandachttraining is geschikt voor iedereen die anders om wil leren gaan met (werk)stress of ondersteuning zoekt in het leren leven met gezondheidsklachten. Voor iedereen die weer de regie over zijn/haar eigen leven terug wil. Verder is de training ook geschikt voor mensen die weer meer zin en plezier in hun bestaan willen of hun mogelijkheden en talenten beter willen leren benutten.

Redenen waarom mensen meedoen zijn onder andere: stress, slaapproblemen, hoofdpijn, moeheid, pijn, onzeker voelen, hoge bloeddruk, huidklachten, angst en paniek, chronische ziekte, gevoel van controle over het leven kwijt zijn. De laatste jaren komen er steeds meer zeer druk bezette mensen naar de training: medisch specialisten, eigenaren van ondernemingen, mensen met drukke banen en gezinnen.



## DE LOCATIE

Je verblijft in een moderne en complete yogastudio voorzien van een juiste sfeer om jezelf te ontmoeten.



## ONZE DATA

Deel 1: 21 september / 28 september / 5 oktober / 12 oktober 2021

Deel 2: 26 oktober / 2 november / 9 november / 16 november 2021

**van 19.00 tot 21.30 uur**



## STILTE DAG

Stilte dag is op zondag 7 december 2021

**van 10.00 tot 15.30 uur**



## INFO & PRIJZEN

### **Prijs per persoon Mindfulness**

Training deel 1 & deel 2: € 395,-

### **Boeken en betalen**

Je kunt boeken en betalen via onze website. <https://rootz.info/product/mindfulness-8-weekse-cursus/>. Restitutie is niet mogelijk.





## MEER ITEMS?

### Groepsgrootte

Minimaal 4 en maximaal 14 deelnemers.

### Inclusief

Deel 1 – introductie training Deel 2 – vervolg  
Training Werkboek Mindfulness

### Ons team

Henk Jansen - Mindfulness Trainer en coach.

Mirjam Dreijer - Yogadocente, Vitaliteitsadviseur, Eigenaresse van ROOTZ!

Monique Goemans - Coach, Masseur en Schrijfster van Praktijk MoosPoos

### Aanmelden?

Wil je zeker zijn van een plek? Meld je dan van te voren aan via [info@rootz.info](mailto:info@rootz.info).

**Meer informatie?** Of persoonlijk advies nodig? Wil je meer informatie of heb je vragen?  
Neem dan contact op met Mirjam Dreijer, 06 50212614. Voel je welkom bij ROOTZ!

Meer informatie? Of persoonlijk advies nodig?  
Neem dan contact op met **Mirjam Dreijer, 06 50212614.**

Voel je welkom bij ROOTZ!





## REVIEWS 2020 / 2021

"Fijn om terug te schakelen en in het hier en nu te zijn. Ervaar nu  
meer rust"

~ Maria ~

"Goede sfeer,, fijne oefeningen om in balans te komen".

~ Niels ~

"De cursus heeft mij mooie inzichten gegeven"

~ Miranda ~



Wij verheugen ons om jou te ontmoeten bij ROOTZ!

*Vitale groet, Mirjam Dreijer*

