

'Meer ruimte voor jezelf'

Ben je je kompas kwijt, heb je last van burn-out klachten of hang je hier tegenaan?



Yoga Centrum
Assen



MASTHER
PSYCHOLOGIE

Jasmin Akkerman
Yoga Centrum Assen

Molenstraat 126c
9402 JS Assen
Tel: 06 29726558

info@yogacentrumassen.nl
www.yogacentrumassen.nl

Esther Reinders
Register arbeids- en organisatiepsycholoog NIP
Masther Psychologie

Vaart NZ 60
9401 GP Assen
Tel: 0592 749237

info@meerruimtevoorjezelf.nl
www.meerruimtevoorjezelf.nl

Ben je je kompas kwijt, heb je last van burn-out klachten of hang je hier tegenaan? Door overbelasting, de combinatie van werk en privé, veel drukte en hectiek zit je momenteel minder lekker in je vel. Voel je je overprikkeld, uitgeput, overbelast & moe en ben je op zoek naar meer balans in je leven?



In een cursus van 6 bijeenkomsten in kleine groepjes word je persoonlijk begeleid en leer je jezelf weer kennen waardoor het beter lukt eens stil te staan, na te denken en betere keuzes voor jezelf te maken.

Samen met Jasmin van het Yoga Centrum Assen maken wij gebruik van mindfulnessoefeningen, ontspanningsoefeningen, ademhalingsoefeningen, yoga & meditatie. Daarnaast diepen we in persoonlijke gesprekken thema's uit die voor jou van belang zijn om meer rust & ruimte in je leven te ervaren. Naar binnen kijken, voelen wat je nodig hebt, grenzen ontdekken en leren luisteren naar je innerlijke kompas is onderdeel van het programma. Na het opstellen van je eigen persoonlijke plan & praktische tips kun je het (werkende) leven weer beter aan en heb je geleerd je beter te beschermen tegen de dagelijkse prikkels & stress.

Hebben wij je interesse gewekt? Mail dan naar info@yogacentrumassen.nl of info@meerruimtevoorjezelf.nl voor de actuele cursusdata en tijden.