**Workshop “Bewustwording & Ontspanning”**



**"Heeft u ook het gevoel dat er te weinig uren in de dag zitten en dat u de hele dag aan het rennen bent?"**

**"Heeft u ook regelmatig piekergedachten?"**

**"Maakt u zich ook vaak druk over dingen die komen gaan?"**

Dan is de workshop **“Bewustwording & ontspanning”** misschien iets voor u. Om stil te staan, om te voelen, om bewust te worden van de signalen die ons lichaam ons geeft. Om de drukte achter ons te laten en de aandacht naar binnen te brengen.

Ervaar de workshop **“Bewustwording & Ontspanning”** in zes bijeenkomsten van 60 minuten, waarbij je op jezelf focust en *inzicht* krijgt. Je maakt connectie met je lichaam door te luisteren naar de signalen die het geeft en je leert de *aandacht* terug te brengen *naar jezelf*. Je wordt je bewust van je ademhaling en je krijgt tools aangereikt om te leren *omgaan met stress*. Hiervoor worden oefeningen gebruikt vanuit mindfulness, meditatie, (yin) yoga en adem- en ontspanningstherapie. De oefeningen zijn bedoeld om ook in je dagelijks leven toe te passen.

Ervaringen voorgaande deelnemers:

*“Positieve ervaring. Inzicht is soms confronterend. De bewustwording erg waardevol. Zeer fijne manier om kennis te maken en te zien wat bij me past en waar ik behoefte aan heb.”*

*“Ik heb genoten van het wekelijkse moment voor mezelf en de aandacht voor mijn ademhaling en ontspanning. Ik ga hier zeker verder iets mee doen. Ik heb de workshop positief ervaren. Waardevol: dat ik minder moet oordelen over mijn eigen gedachten en mijn ademhaling. Dat het goed is zoals het is. Dat het er mag zijn.”*

*“Positief. Bewustwording is wat meer een onderdeel geworden in het dagelijks leven. Het maken van keuzes, nadenken wat ik voel en wil helpt mij.”*

**Door:**  Susan Boss (coach, mindfulness trainer en yin yoga docent bij Circle of Balance)

**Waar:** oefenzaal bij de Romei therapie en training, Romei 18 in Zevenaar **Wanneer:** woensdag van 17.00 tot 18.00 uur

**Start**: woensdag 18 maart (overige data: 25 maart, 1 + 8 + 15 + 22 april)

**Kosten:** € 70,- (u ontvangt een nota)  
**Aanmelden:** via de balie van de Romei, telefonisch 0316-342151 of via mail: [info@romei.nl](mailto:info@romei.nl)

Makkelijk zittende kleding is aanbevolen.