**MEER GELUK IN JE RELATIE(S) MET MINDFULNESS**

Er zijn vele soorten relaties, in de professionele en de privé-sfeer. Daar hechten we allemaal zeer aan. En ondanks de individualisering van de maatschappij, zijn en blijven we sociale wezens. Onderzoek toont aan dat besef van verbondenheid, met jezelf en anderen, een grote bron van geluk is. Het gaat echter zo vaak mis, waardoor het jammer genoeg ook een bron van stress en pijn is.

Hoe doe je dat nou, samenleven in goede harmonie?

En hoezo is veiligheid van het allerhoogste belang?

Communicatie is hierin een hele belangrijke factor. Zolang het leuk en gezellig is, wil je elkaar graag begrijpen en is er niks aan de hand. Misschien merk je dan al hoe lastig het is om bij jezelf te blijven zodra je gaat vertellen over je ervaring. En zodra er iets in onszelf wordt geraakt of gekwetst, hoe is het dan? Is het dan nog mogelijk om met je aandacht -ook- bij jezelf te blijven, of merk je dat je aandacht vertrekt? Naar de situatie, naar de ander, naar het oordeel of wat anders?

Hoe zou het zijn als je in alle situaties kunt leren om contact te houden met jezelf én met de ander? Zodat je een helder hoofd houdt en niet meegaat met de

waan van het moment.

Deze workshop wil je naast de psycho-educatie ook vooral laten voelen en ervaren hoe dat kan werken. We zullen dit doen middels oefeningen alleen en in tweetallen.

Dus heb je een partner, vriend(in) waarmee je wel zou willen oefenen?

Die kan voor de helft van de prijs mee!  
  
**Datum**: 25 augustus van 10.45-13.00u, inloop vanaf 10.30 uur met een kopje thee.

**Investering** voor de workshop is € 20, een tweede € 10.

**Locatie**: Studio 19, Plan B (staat groot op het gebouw, 2e verdieping),

Hurksestraat 19 in Eindhoven.

**Workshopgever**: Rianne Schoenmakers. Zij is mindful coach, zelf opgeleid aan de Academie voor Open Bewustzijn van Dorle Lommatzsch, categorie 1 mindfulness trainer, zelf-compassietrainer volwassenen & jongeren opgeleid door Kristin Neff & Chris Germer, vaktherapeut bij U-center Epen, en ervaringsdeskundige.

*De oefeningen in deze workshop komen voort uit de 2-jarige opleiding*

*Mindful Coachen.*

**Interesse?** Dan kun je je tot 3 dagen ervoor aanmelden.

[rianne@centrummindfulnesslimburg.nl](mailto:rianne@centrummindfulnesslimburg.nl) /06-40071062/ [www.centrummindfulnesslimburg.nl](http://www.centrummindfulnesslimburg.nl)

**“Als je me wilt kennen, vraag me niet waar ik woon, of wat ik graag eet, of hoe ik mijn haren kam, maar vraag me in detail waarvoor ik leef, en vraag me wat me ervan weerhoudt om voluit te leven voor de dingen waarvoor ik wil leven.” – *Thomas Merton,* *The Man in the Sycamore Tree*.**