

Mindfulness Online les 3

We starten om 19:00 uur

Je trainer is Karien Cloostermans



- ✓ Internetverbinding gecheckt?
- ✓ Geluid aan?
- ✓ Questionsveld open?
- ✓ Meditatie-ervaringen klaarstaan?

Aanwezig blijven

Bijeenkomst 3



Aanwezig blijven



Landen in dit moment

Loslaten

Nieuwsgierig zijn

Piekeren stoppen

Gedachten zien

Kiezen

Emoties opmerken

Ritme

observeren

Focussen

Lichaamssignalen opmerken

Wat heb je geoefend?

- Zitmeditatie Ademhaling
- Ademhaling als anker
- Korte Ademruimte
- Obstakels



Zitmeditatie Ademhaling

Je ervaring delen
in 'Questions'



Nabespreking Zitmeditatie Ademhaling

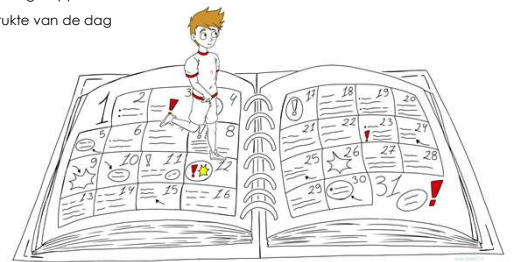
Dank je voor het delen van je ervaringen

Obstakels

Welke obstakels kom je tegen met oefenen?
Met het écht doen van je meditaties
In de meditaties zelf



Uit de waan van de dag stappen
Vooral tijdens de drukte van de dag



Korte Ademruimte



Prettige gebeurtenis



Aanwezig blijven

- Zitmeditatie
- Hoormeditatie
- Omgaan met grenzen
- Actief accepteren
- Ademruimte Coping
- Onprettige gebeurtenissen



www.clooser2.nl

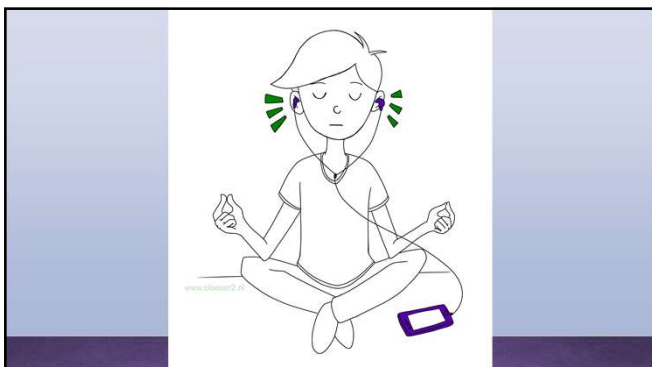
Aanwezig zijn

Met een vriendelijke houding



Poll

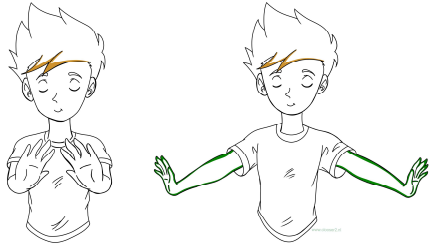
Nieuwsgierige en milde houding



Wat levert mediteren op?

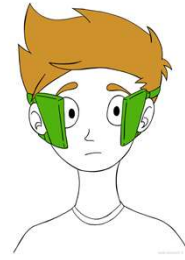


Wat heb ik daaraan?



Je grens aangeven erkennen
Patronen herkennen

Wat hier en nu gebeurt



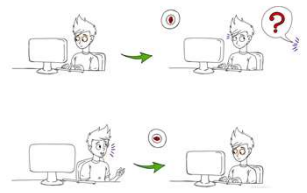
Gebeurt daar en dan



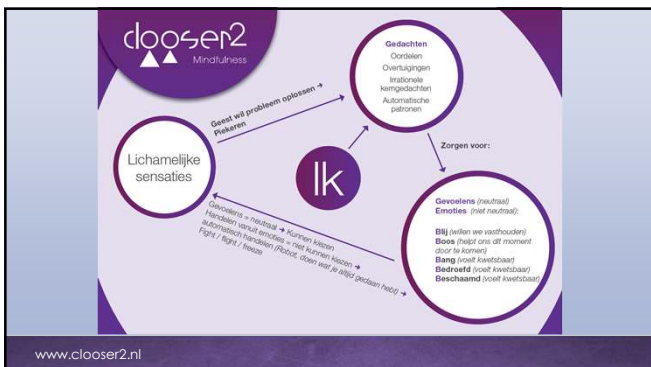
Ademruimte Coping

De kunst van het bewust starten en eindigen

- Elke activiteit is geschikt
- Resultaat: geest blijft ontspannen
- Bewust van je spanningsboog



www.clooser2.nl



Deze week

- Zitmeditatie (Les 4 in app)
- Hoorneditatie (Les 4 in app)
- Korte Ademruimte
- Korte Ademruimte Coping
- Motivatiepagina Les 3

Verbind je met je voornemen te mediteren



Vragen?

Stel ze in nu in 'Questions'



Veel plezier met aanwezig zijn
in dit moment

www.C2Mindfulness.nl

