

Leven met Aandacht zondag 17 november van 10.30 —16.30 uur
In Cultuurcentrum De Klimboom, Dr. Ottenstraat 46, Simpelveld
Kom inspiratie opdoen en aandachtig genieten van 4 lezingen/workshops.
Na afloop een toepasselijke muzikale afsluiting en mogelijkheid tot nazit.



Claudia Theinert / Contemplatie als levenshouding

Hoe kijken we naar ons leven en naar de samenleving. Vanuit welke houding. Kunnen we er op een levengevende manier naar kijken? Contemplatie kan ons daarbij de weg wijzen. Door een andere manier van waarnemen en kijken naar wat naar ons toekomt, kunnen we een liefdevol geschenk en wegwijzer vinden naar een goede toekomst.



Gemma Sluijsmans / Ontmoet je kracht

De natuur is gevuld met krachtige elementen. Vaak zoeken we naar allerlei manieren om ons leven of onze gezondheid te ondersteunen. Zeker als het wat moeilijker gaat. Gemma Sluijsmans neemt je mee en legt uit op welke manier de kracht van de natuur ingezet kan worden en hoe de natuur de kracht van ons lichaam kan ondersteunen.



Angelo Kaplar / Mindfulness

De samenleving leert hoe we moeten functioneren en presteren. Maar jij hebt altijd een keuze. Om gelukkig te leven is het essentieel om te ontdekken, dat er nooit een ander moment is dan het nu. Om dirigent van je eigen leven te worden, is aandacht in het moment (jezelf/nu) de enige oplossing. Zo ontdek je dat mindfulness wellness voor de geest is.



Ellen Hamers / Shiatsu Therapie

Tijdens de lezing geeft Ellen uitleg over Chinese geneeskunde, soorten therapie die hierbinnen vallen, mede ook de basis van shiatsu therapie (haar hoofd discipline), daar zal ze dan ook nader op ingaan.

Tevens interactief: acupressuur punten die makkelijk zelf te behandelen/masseren zijn voor veel voorkomende klachten en een aantal basisoefeningen uit de Qi Gong.

De deelnameprijs € 35 is inclusief lunch.

Aanmelden: info@puurweijersenweijers.nl of via 06-55954525

Organisatie in handen van:

