

WEEK TEGEN EENZAAMHEID



8 oktober 2020 - 10.00 – 12.15 uur

In de 3 krone, Oudegracht 227 in Utrecht

Eenzaamheid gaat vaak gepaard met gevoelens van depressiviteit. Ondanks dat je veel tijd hebt merk je dat je toch nergens toe komt en/of weinig perspectief meer in het levens ziet. Activiteiten ondernemen en je netwerk vergroten kan daarbij behulpzaam zijn. Maar mindfulness zoekt de oplossing in het richten van je aandacht naar binnen.

Vaak is dat wat je van nature geneigd bent juist te vermijden b.v. omdat je vermoedt dat je daar een donker zwart gat aantreft. Maar pas als je met een liefdevolle houding je innerlijke emoties, gedachten en lichamelijke gevoelens daadwerkelijk gaat verkennen zul je ontdekken dat het tegenovergestelde het geval is. Dan kun je je levensenergie, het licht en de kracht in jezelf weer ervaren. Dan wordt het makkelijker om (weer) vriendschap te sluiten met jezelf waardoor je je minder eenzaam zult voelen. Het vergt wat moed en doorzettingsvermogen om deze ontdekkingsstocht aan te gaan, maar in deze workshop zullen we samen verkennen hoe je daar een begin mee kunt maken.

Zo doen we samen enkele korte oefeningen en krijg je uitleg over enkele principes die de basis vormen van een meer uitgebreid trainingsprogramma dat je vaak op meerdere plaatsen in je omgeving kunt volgen.

Opgeven per mail: ad.deregt@planet.nl of tel.: 0614860331 (max 10 deelnemers)