

# Christel Zwemmer

Outdoor Lifecoaching, Mindfulness & Zelfcompassie

## Introductie workshop Mindfulness & Zelfcompassie

*Is je hoofd vol? Pieker je veel? Loop je jezelf vaak voorbij? Ben je streng voor jezelf? Leg je de lat hoog? Heb je vaak zelfkritiek? Wil je 2019 leren vriendelijker met jezelf om te gaan, bewuster te leven en meer te genieten?*

*Heb je bovenstaande vragen met ja beantwoord, dan is een 8 weekse training Mindfulness of Mindful Zelfcompassie misschien iets voor je.*

*Heb je al over mindfulness en zelfcompassie gelezen of ervan gehoord, maar weet je nog niet zeker of dat iets voor je is? Ontdek en ervaar het zelf tijdens de introductieworkshop mindfulness en mindful zelfcompassie.*

*Deze introductiebijeenkomst is een laagdrempelige manier om kennis te maken met de trainingen en de trainer. Je krijgt uitleg over wat mindfulness en zelfcompassie is, wat de trainingen inhouden en we gaan natuurlijk ook meditatie-oefeningen doen. Verder is er ruimte voor vragen.*

*De workshop wordt gegeven door Christel Zwemmer. Zij is gecertificeerd categorie 1 VMBN mindfulnesstrainer en compassietrainer. Ze heeft een eigen praktijk als Outdoor Lifecoach en Mindfulness & Compassietrainer in Santpoort Zuid.*

### Wanneer

Woensdagavond 27 februari van  
19:30 tot 21:00 uur

### Kosten

Deze bijeenkomst kost € 15

### Waar

De Bosgroep  
Akerdijk 235  
1171 RA Badhoevedorp

### Aanmelden

Kan telefonisch (06- 513 44 397) of via de  
mail ([info@christelzwemmer.nl](mailto:info@christelzwemmer.nl))