



## Para Medische Praktijk Prevente

Oisterwijk, 01-02-2019

### CURSUS MINDFULNESS

PMP PREVENTE i.s.m. Yoga studio NU Oisterwijk

Mindfulness betekent simpelweg: volledig bewustzijn van de huidige ervaring. Je kunt het woord 'mindfulness' vertalen met 'opmerkzaamheid' of 'aandachtigheid'. Uit deze woorden spreekt openheid. Waar je aandacht is, daar ben jij.

Mindfulness gaat over de kunst om aanwezig te zijn in het HIER en NU. Met mindfulness leef je intenser en bewuster. Door vaker je aandacht te sturen, leer je afstand te nemen van de spinesel in je hoofd, Mindfulness is een vaardigheid en die kun je oefenen.

De nieuwe cursussen bieden we aan op de

**Woensdag 27 maart 13-1530 uur of 19-2130uur**

We komen 8x wekelijks bij elkaar **in de yoga studio NU te Oisterwijk.**

Kosten zijn €360,- incl trainingsmateriaal.

De training gaat door bij minimaal 6 aanmeldingen, max is 12 personen.

Opgeven kan tot 2 weken voor aanvang van de training.

Voor informatie en aanmelding, bel of mail met Hilde Verschuren :

M: 0638226625

E : [info@yogastudionu.nl](mailto:info@yogastudionu.nl)

Je kunt op zorgwijzer kijken of jij in aanmerking komt voor ( gedeeltelijke)vergoeding (o.a VGZ, Zilveren Kruis, Univé) op de 8 weekse mindfulnessstraining!

<https://www.zorgwijzer.nl/vergoeding/mindfulness>

#### **PMPPrevente Oisterwijk**

*Praktijk adres:*

**Terburghtweg 3,**

**5061LA, Oisterwijk**

*Praktijk adres:* Moergestelseweg

36,5062JW, Oisterwijk

[www.praktijkprevente.nl](http://www.praktijkprevente.nl)

J.I.F. Hopstaken

AGBCODE 90033976

Tel.nr.: 06-51235677

IBAN: NL06ABNA0498181103

BIC:ABNANL2A

BTW nr.: 164994658B01

[info@praktijkprevente.nl](mailto:info@praktijkprevente.nl)

NGS registratie 436880

**AGB CODE: 90(0)12964**

**KvK: 09101113**

**RBCZ: 509746R**

**Zhong: 290565006596**

**VNT: 18.050**