

## **NIEUWSBRIEF**

# **Een nieuw seizoen**

Hoewel de zomer nog voor een groot deel voor ons ligt, stuur ik je alvast de data van de Cursus 'Geef jezelf een Adempauze' die in september start. De dinsdag groep zit vol; in de maandag- en donderdag groep zijn een beperkt aantal plaatsen en in de woensdag groep zijn er nog voldoende plaatsen. Ik wens je mooie zomer avonden toe en lekker weer om buiten te zijn en te genieten van de natuur.

## **Cursus "Geef jezelf een Adempauze"**

# **Training lichaamsbewustzijn door yoga, mindfulness en meditatie.**

In de les leer je om jouw aandacht te richten op je ZELF. Liefdevol zijn voor je ZELF.

Je leert je automatische reacties kennen, omdat je bewust wordt van je gedachten en gevoelens. Dat kunnen belemmerende gedachten zijn. Oefeningen, waarin we de spieren rekken en de gewrichten los draaien maken ruimte in het lichaam en in de geest en geven je lichaamsbewustzijn. De meditatie aan het eind van de les helpen je in rust onder ogen te zien, wat er leeft in je. Je leert aanwezig te zijn in het Hier-en-Nu. Dat heet mindfulness. De cursus is een onderhoudsbeurt, want door wekelijks aandacht te besteden aan je lichaam en geest heel jij jezelf. Een wens van mij is, dat de lessen een vervolg hebben in je dagelijkse leven en dat je bewustzijn ontwikkelt over jezelf en over de reacties van je lichaam op het leven, zoals het op je afkomt. In die zin is het een training. Het resultaat is dat je ruimte schept in je zelf en daardoor in jouw leven.

Tijdstip: maandag- dinsdag- en donderdag avond van 20.00 tot 21.15 uur. Woensdag ochtend van 9.15 tot 10.30.

Data:

Maandag avond: 29 aug/5-12-19-26 sep/3-10-17-vakantie-31 oktober/7-14-21 november

Dinsdag avond: 30 aug/6-13-20-27 sep/4-11-18 okt- vakantie-/1-8-15 -22 november

Woensdag ochtend: 31 aug/7-14-21-28 sep/5-12-19 okt- vakantie/2-9-16 -23 november

Donderdag avond: 1-8-15-22-29 sep/6-13-20 okt- vakantie//3-10-17 -en woensdag 23 november



**Renée Smits Elzendweg 5 6617 AV Bergharen**  
**telefoon: 0487 561144 e-mail: [remsmits@upcmail.nl](mailto:remsmits@upcmail.nl)**  
**Rabobank NL81RABO0121537269 KvK nr. 09 1204 88**

***[www.desmitse.nl](http://www.desmitse.nl)***

Kosten: € 9,75 per les van een uur en een kwartier. Totaal € 117

Ik stuur een digitale factuur.

Opgave: 0487-561144 of [remsmits@upcmail.nl](mailto:remsmits@upcmail.nl)

*Als je deze nieuwsbrief niet meer wenst te ontvangen,  
mail dan naar [remsmits@upcmail.nl](mailto:remsmits@upcmail.nl)*