

Certificaat

Voor het afronden van de cursus

Mindfulness

👍 Gefeliciteerd, u heeft in deze cursus kennisgemaakt met mindfulness. U weet nu wat het inhoudt en op welke manieren u mindfulness kunt toepassen in uw leven. Mindfulness kan u helpen om met minder stress en meer aandacht in het leven te staan.

U heeft geoefend met:

- *Eten met aandacht*
- *Aandacht voor het lichaam*
- *Aandacht voor de ademhaling*
- *Waarnemen zonder oordeel*
- *Ademruimte*
- *Rustoefening*
- *Kijken met frisse blik*
- *Gezinsoefening*

U beschikt nu over een goede basis om verder te gaan met mindfulness