**START 20 september 2018**

**Reeks 5 lessen (1/maand) diepe relaxatie, mindfulness, meditatie**

*De reeks wordt twee keer gegeven in de loop van het schooljaar. Een eerste keer van september 2018 t/m januari 2019 ; elke derde donderdag van de maand: 20/9/18 + 18/10/18 + 15/11/18 + 20/12/18 + 17/01/19 van 19u30 tot 21u30.*   
  
Prijs voor de hele reeks: 75€   
Adres: Gestelstraat 52, 2250 OLV Olen  
Inschrijving verplicht via [info@per-neser.org](mailto:info@per-neser.org)   
Plaatsen beperkt, wees er tijdig bij!

**Beschrijving:**

Onze natuurlijke staat is ontspannen en blij. In de lessen leer je weer vertrouwd worden met je lichaam, gedachten, gevoelens en met het nu. Via kwalitatieve technieken leer je onnodige spanningen op deze lagen te bevrijden. Je groeit richting een open, ontspannen en bewuste houding, ten volle aanwezig.   
  
Diepe relaxatie en meditatie wordt ook stapsgewijs aangeleerd.   
Mogelijk ontstaat er een verlangen de oefeningen niet enkel maandelijks te komen verdiepen maar ook geleidelijk te integreren in je dagelijkse leven.   
Bij wijze van zelfzorg - of om even bewust afstand te nemen en naar binnen te gaan; te rusten in je zelf. Je levenskwaliteit verbetert; je ervaart meer stabiliteit, rust, helderheid, gelijkmoedigheid, enz..

Relaxatie, mindfulness en meditatie kan aanvullend ingezet worden in de behandeling van stress, burnout, piekeren, pijn, slapeloosheid, nervositeit, hooggevoeligheid en spanningsklachten. Tegelijk werken de technieken preventief voor het behouden van een gezonde geest in een gezond lichaam.

[www.per-neser.org](http://www.per-neser.org)

<https://www.facebook.com/PerNeser/>