



8 WEEKSE MINDFULNESS CURSUS 2015

Hans Kloosterman is een Tibetaanse boeddhist en studeert aan het Tibetaanse Kagyu Vasjrayana instituut in het Belgische Huy, dat een kleine kloostergemeenschap heeft met enkele lama's, monniken en nonnen. Hij heeft zes jaar geleefd als monnik in opleiding en bestudeert sinds negen jaar het boeddhisme. Hij geeft les in hatha yoga, Chi Kong en meditatie. In mindfulnessstrainingen

leert hij mensen volledig in het moment aanwezig te zijn bij alles wat ze doen en zich bewust te worden op drie niveaus: fysiek, emotioneel en mentaal.

Hans is auteur van het onlangs verschenen autobiografische en mindfulness werkboek *'Van snob tot monnik'*. Zijn roeping is: Creating Awareness.

8 WEEKSE MINDFULNESS CURSUS 2015

Mindfulness is aandachtig in het moment aanwezig zijn zonder last te hebben van verstoringende emoties. Dit wordt bereikt door yoga & concentratie en inzicht meditatie oefeningen.

De deelnemer leert zelfstandig mediteren en leert technieken om een objectieve houding aan te nemen ten aanzien van gedachten, gevoelens en fysieke ervaringen om zo inzicht te verkrijgen in de oorzaak en gevolg van het eigen gedrag en het gedrag ten opzichte van

anderen. Door het oefenen en eigen maken van de technieken groeit de cursist in het aangaan van moeilijke situaties, problemen en/of uitdagingen vanuit een wijze ontspannen houding. Je vergroot je bewustzijn en daarmee je tijds- en geluk beleving.

Bij mindfulness 1.0 ligt de nadruk op het herkennen en accepteren van denk- en gedragspatronen. In mindfulness 2.0 ligt de nadruk op de transformatie daarvan.

WAAR EN WANNEER?

APRIL			KOSTEN € 399,00 (inclusief btw, werkboek en audiobestanden)
07-04 / 02-06	8 weekse mindfulness cursus 1.0 avond	Laren	
08-04 / 03-06	8 weekse mindfulness cursus 1.0 ochtend	Wassenaar	
08-04 / 03-06	8 weekse mindfulness cursus 2.0 avond	Rotterdam	
12-04 / 07-06	8 weekse mindfulness cursus 2.0 avond	Den Haag	
SEPTEMBER			
28-09 / 23-11	8 weekse mindfulness cursus 1.0 avond	Amsterdam	
29-09 / 24-11	8 weekse mindfulness cursus 1.0 avond	Laren	
30-09 / 25-11	8 weekse mindfulness cursus 1.0 ochtend	Wassenaar	
30-09 / 25-11	8 weekse mindfulness cursus 1.0 avond	Rotterdam	
OKTOBER			
01-10 / 26-11	8 weekse mindfulness cursus 1.0 ochtend	Den Haag	

WAAROM MEEDOEN?

Meer kalmte en rust ervaren, minder piekeren en (te) veel (over)denken, burn-out preventie, verhoging van je energiepeil, bewuster kiezen op het werk en thuis, verbetering in concentratie, beter kunnen slapen, beter omgaan met stress en verslavingen

MELD JE NU AAN OP: INFO@HANSKLOOSTERMAN.COM

WWW.HANSKLOOSTERMAN.COM

Er worden ook Yoga & Mindfulness workshops, weekenden en weekretraites gehouden binnen de Benelux en in Portugal. Kijk voor meer info op de website.

8 WEEKSE MINDFULNESS CURSUS 2015

Mindfulness is aandachtig in het moment aanwezig zijn zonder last te hebben van verstoringe emoties. Dit wordt bereikt door yoga & concentratie en inzicht meditatie oefeningen.

De deelnemer leert zelfstandig mediteren en leert technieken om een objectieve houding aan te nemen ten aanzien van gedachten, gevoelens en fysieke ervaringen om zo inzicht

te verkrijgen in de oorzaak en gevolg van het eigen gedrag en het gedrag ten opzichte van anderen. Door het oefenen en eigen maken van de technieken groeit de cursist in het aangaan van moeilijke situaties, problemen en/of uitdagingen vanuit een wijze ontspannen houding. Je vergroot je bewustzijn en daarmee je tijds- en geluk beleving.

WAAR EN WANNEER?

APRIL			KOSTEN € 399,00 (inclusief btw, werkboek en audiobestanden)
07-04 / 02-06	8 weekse mindfulness cursus 1.0 avond	Laren	
08-04 / 03-06	8 weekse mindfulness cursus 1.0 ochtend	Wassenaar	
08-04 / 03-06	8 weekse mindfulness cursus 2.0 avond	Rotterdam	
12-04 / 07-06	8 weekse mindfulness cursus 2.0 avond	Den Haag	
SEPTEMBER			
28-09 / 23-11	8 weekse mindfulness cursus 1.0 avond	Amsterdam	
29-09 / 01-12	8 weekse mindfulness cursus 1.0 avond	Laren	
30-09 / 02-12	8 weekse mindfulness cursus 1.0 ochtend	Wassenaar	
30-09 / 25-11	8 weekse mindfulness cursus 1.0 avond	Rotterdam	
OKTOBER			
01-10 / 26-11	8 weekse mindfulness cursus 1.0 ochtend	Den Haag	

WAAROM MEEDOEN?

Meer kalmte en rust ervaren, minder piekeren en (te) veel (over)denken, burn-out preventie, verhoging van je energiepeil, bewuster kiezen op het werk en thuis, verbetering in concentratie, beter kunnen slapen, beter omgaan met stress en verslavingen

MELD JE NU AAN OP: INFO@HANSKLOOSTERMAN.COM

WWW.HANSKLOOSTERMAN.COM

Er worden ook Yoga & Mindfulness workshops, weekenden en weekretraites gehouden binnen de Benelux en in Portugal. Kijk voor meer info op de website.