

De zachte kracht van Focusing

*Wil je leren aandacht te geven aan iets in jezelf zonder dat het je
overspoelt, of bezig blijft houden?*

*Wil je leren om zachter en vriendelijker om te gaan met jezelf en met
onveranderbare omstandigheden?*

Wil je meer ontspannen jezelf zijn?

*Focusing is een krachtige zelfhulpmethode die door vrijwel
iedereen is te leren. Het komt je (emotionele) gezondheid ten goede, je
energiehuishouding of je slaapkwaliteit om maar wat voorbeelden te
noemen*

Focusing



*september
landelijke
Focusing
maand*

*Welkom op de proefles **zaterdag 4 september van 10:00-11:30**
in het inloophuis Dordrecht 1^e verdieping.*

*De driedaagse basiscursus start in september en wordt gegeven
door **EssenzaLeefstijl - Esther Wijs.***

Aanmelden via de mail: essenza2009@live.nl