

Wie heeft er wel eens last van stress of onrust?

Er zijn de afgelopen jaren veel onderzoeken gedaan die bewijzen dat mindfulness helpt bij stress en onrust.

Mijn naam is Marleen Huisman en ik heb een praktijk gericht op mindfulness. Bij mindfulness gaat het om aandacht hebben voor het hier en nu. Niet teveel bezig zijn met het verleden of de toekomst, zonder te oordelen en met vriendelijkheid voor jezelf bewust leven in het nu.

Veel mensen hebben de neiging om alles te willen oplossen, maar niet alles kan opgelost worden. Als iets niet opgelost kan worden zal je het moeten accepteren. Hoe moeilijk dat soms ook is en daar helpt mindfulness bij. De situatie accepteren zoals die is. Dit geeft meer rust en ruimte.

Ik geef 8-weekse cursussen mindfulness voor volwassenen en ook cursussen speciaal voor zwangeren. Daarnaast geef ik 6-weekse cursussen voor kinderen en verzorg ik studiedagen op scholen zodat leerkrachten mindfulness over kunnen brengen in de klas. Door middel van aandachtsoefeningen worden kinderen getraind om aandacht te hebben voor dat waar ze mee bezig zijn. Dit leidt tot een betere concentratie. Kinderen leren door mindfulness vriendelijk te zijn voor zichzelf en dus ook voor een ander te zijn. Dit vergroot de eigenwaarde en vermindert het pestgedrag.

Ik bied ook workshops mindfulness stressreductie aan voor bedrijven en organisaties. Mindfulness geeft bij werknemers meer energie, meer focus en meer werkplezier.

Spreekt dit je aan? Meld je dan aan voor een cursus of maak een afspraak voor meer persoonlijke informatie!

Hartelijke groet Marleen Huisman

[www.marleenhuisman.nl](http://www.marleenhuisman.nl)



Praktijk voor energie en mindfulness