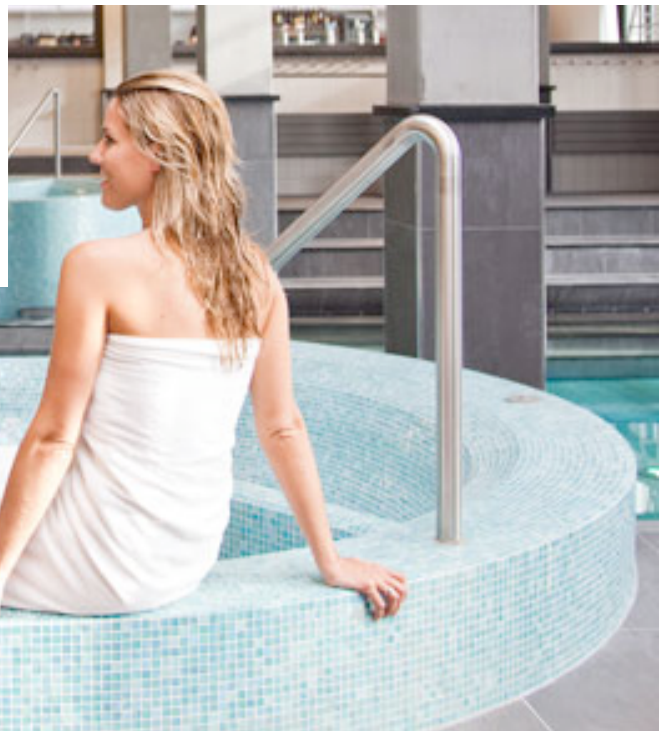




mindfulmama



Zorgeloos genieten!

Workshop & Wellness

SPA AMSTERDAM
zuiver.
hemels genieten

Voordelen

GEMAKKELIJK & PRAKTISCH

De workshop vindt plaats in de trainingsruimte van Spa Zuiver Amsterdam. Aansluitend kun je optimaal gebruik maken van de Spa-faciliteiten tot sluitingstijd! Klik op www.spazuiver.nl voor een overzicht van de faciliteiten.

ZORGELOOS ONTSPANNEN & GENIETEN

Een lunch en dinerbuffet staan voor je klaar en ook maak je **GRATIS** gebruik van een badjas en handdoek!

Wat is er fijner om na afloop van een inspirerende workshop gezellig na te praten, ervaringen uit te wisselen en de ontspannen sfeer nog even vast te houden in een prachtige omgeving? Niets toch? Vandaar de

Mindfulmama Workshop & Wellness!

Een dag en avond vol praktische informatie, lekker eten, tijd voor jezelf en bovenal:
ONTSPANNING!



De Workshop

Je leven als mama is een grote praktijkoefening voor mindfulness.

Tijdens de vier uur durende workshop gaan we dus oefenen met situaties uit jouw 'mama-praktijk'. Geen moeilijke of zweverige materie, maar tips en oefeningen die je direct in jouw leven kunt toepassen. Daarbij maken we gebruik van de thema's die mindfulness te bieden heeft:

Met je aandacht in het NU | Aanvaarden wat er is | De automatische piloot uitschakelen | Volledige aandacht geven aan je kind.

Praktisch en direct toepasbaar!



Iris Bouwman –
mindfulnessstrainer &
auteur Mindfulmama



Praktisch!

Kijk op de website voor actuele data!

Locatie: Spa Zuiver
Amsterdam

Kosten: 135 euro per deelnemer. Dit is inclusief:

Workshop Mindfulmama van 10.00 – 14.00 uur | Lunch & dinerbuffet | Gebruik van de faciliteiten van de Spa tot 23.30 uur | GRATIS gebruik van handdoek en badjas! (normale prijs 12,50 euro) | GOODIEBAG!

Interesse?

Schrijf je in op
www.mindfulmama.nl

Wat maakt Workshop & Wellness zo bijzonder?

Veel deelnemers van de 'gewone' workshop Mindfulmama hebben na afloop nog helemaal geen zin om naar huis te gaan. Ze gaan nog een hapje eten of naar de sauna. Daarvoor moeten ze wel eerst uit de ontspannen sfeer stappen die tijdens de workshop is ontstaan.

Workshop & Wellness is dé oplossing die gemak en ontspanning combineert waardoor je de dag ontspannen voortzet. Zonder enige moeite.

Dat is pas echt zorgeloos genieten!