



Met meer **RUST** en **AANDACHT** werken en leven

**\*\*\* Nieuw in Venlo \*\*\***

**Ons leven vliegt aan ons voorbij. Onze hoofden en agenda's zijn vol.**

**Hoe ga jij om met de stress die hierbij hoort en hoe hanteer jij jouw kleine en grote zorgen?**

**Een training Mindfulness leert je in acht weken:**

**hoe te vertragen,  
meer rust te voelen,  
je emotionele reacties te verzachten,  
minder te piekeren en  
beter te slapen waardoor je werk en leven floreert.**

**Vanuit de prachtige locatie "De Ruimte" in Hout Blerick heet ik jou van harte welkom!**

**Hart groet, Suzanne Meems-Poeth**

