

# Pankaja

*Holistische Coaching & Ayurvedische Lifestyle*

## 8-weekse Mindfulness Training

Nieuw Jaar, Nieuwe Begin!

Wil je dit jaar voorwaarts? Ben je klaar voor positieve verandering?  
Start met Mindfulness. Het leert je met aandacht te Zijn.

Tijdens de training ervaar je rust in je hoofd en lijf. Je leert de taal van je lichaam te begrijpen en focus te houden.

*Doel:* ontwikkeling van mentale kracht, volledige mentale en fysieke ontspanning, verhoogde creativiteit en optimaal BewustZijn.

*Mindfulness laat je (be)Leven!*

Datum: woensdag, 17 januari 2018  
Tijd: 20.00 - 21.15 uur  
Locatie: Oud Zuid  
Prijs: €145

**\*sessies zijn wekelijks, met uitzondering van schoolvakanties**  
**\*intensieve training; Mindfulness & NLP gecombineerd**  
**\*training in kleine groepen voor persoonlijke aandacht**

Voor informatie & aanmelding:

*Nadine Witteman*

E. [info@pankaja.nl](mailto:info@pankaja.nl)

W. [www.pankaja.nl](http://www.pankaja.nl)

