

Start training focussing.



Waar gaan we mee bezig:

In deze training leer je om te gaan met prikkels, je meer te ontspannen en leer je wat je lichaam je kan vertellen. Deelnemers ervaren meer rust en ontspanning en kunnen beter bij hun eigen informatie komen.

Het leren in het hier en nu te zijn.

Het ervaren wat je lichaam aangeeft.

Ademhaling en rust in jezelf creëren.

Het bewust worden van overtuigingen en verwachtingen.

Verandering.

Aandachtsbewustzijn.

Voor informatie over de startdatum kunt u bellen naar: 024- 397 88 63.

Je kunt je opgeven bij elaine@kenniscentrum-adhd-ass.nl .

Ik zie jullie graag bij de trainingen!

Met vriendelijke groet,

Elaine Wilmer

Specialistisch Ad(h)d en ASS coach en trainer.