

GRATIS meditatieworkshops



EXCLUSIEF VOOR **marieclaire** LEZERS

Wij geven maar liefst 200 lezers de kans om een unieke *Marie Claire* meditatieworkshop bij te wonen. Hierbij leer je niet alleen de techniek, maar ook wat meditatie voor je zelfvertrouwen doet. Deze actie wordt je aangeboden door de twee grootste meditatiecentra van Nederland.

Meditatie

De missie van ABC-van-Meditatie is om mensen op een professionele, ongedwongen en moderne manier kennis te laten maken met meditatie. ABC-van-Meditatie is opgericht door vier jonge ondernemers die hun ervaring in het bedrijfsleven met passie, zingeving en avontuur willen combineren.

Ze beheren Nederlands grootste meditatiewebsite en verzorgen meditatiecursussen, workshops, trainingen, presentaties en coaching voor zowel particulieren als het bedrijfsleven.

DE MARIE CLAIRE-WORKSHOP

Een korte maar krachtige introductie in meditatie! In vijf kwartier leer je wat mediteren is, hoe je het doet, de verschillende meditatiestromingen en wat mediteren voor effect op je heeft. Centraal in de workshop staan meerdere meditatieoefeningen waardoor je de ontspannende en helende werking van meditatie zelf kunt ervaren. De workshop is helemaal gratis.

waar en wanneer?

De Marie Claire-workshop wordt gegeven in:
Rotterdam op 1 december 2005
Amsterdam op 7 december 2005
Utrecht op 11 december 2005

schrijf je nu in!

Je kunt je tot respectievelijk 1, 7 en 11 december 2005 aanmelden via www.abc-van-meditatie.nl. Cursisten ontvangen vanzelf een bewijs van inschrijving met alle details. Mocht de workshop vol zijn dan krijg je automatisch bericht. Wees er snel bij, want vol=vol.

actievoorwaarden

De eerste inschrijvingen maken kans op de gratis workshop. Personen die onder diepte psychologische behandeling staan, wordt gevraagd contact op te nemen met ABC-van-Meditatie en de eigen hulpverlener.

ACEM

Zonder 'goeroes' en mystiek. Acem-meditatie is een uit Noorwegen afkomstige, westers georiënteerde ontspanningstechniek die mensen leert omgaan met de stress van elke dag. Door de praktische meditatiemethode worden spanningen verwerkt zodat je je ontspannen voelt. Op de lange termijn biedt het de basis voor je persoonlijke groei. Door het mediteren krijg je meer energie, kun je je beter concentreren, beter met spanningen en stress omgaan én deze effectiever verwerken.

DE MARIE CLAIRE-WORKSHOP

Tijdens de workshop leer je hoe je de meditatie in het dagelijks leven kunt inpassen, hoe je meditaties steeds kunnen verschillen en hoe je daarmee om kunt gaan. De workshop bestaat uit 2 dagdelen op 2 verschillende dagen in het weekend. Elke bijeenkomst duurt 2 tot 3 uur. De tweede sessie is gratis, voor de eerste sessie wordt een bijdrage van € 25 gevraagd.

waar en wanneer?

De Marie Claire-workshop* wordt gegeven in:
Amsterdam in november 2005
Utrecht in november 2005
Groningen in januari 2006

schrijf je nu in!

Je kunt je respectievelijk tot 1 november en 1 januari 2006 aanmelden via www.acem.nl. Hierop staan ook de data van de workshops. Cursisten ontvangen vanzelf een bewijs van inschrijving met alle details. Mocht de workshop vol zijn dan krijg je automatisch bericht. Wees er snel bij, want vol=vol.

actievoorwaarden

De eerste inschrijvingen maken kans op de workshops. Personen die onder diepte psychologische behandeling staan, wordt gevraagd contact op te nemen met Acem en de eigen hulpverlener.

* Data zijn afhankelijk van de locaties.