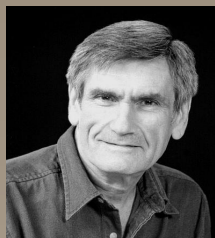


(Zelf)Compassie met geweldloze communicatie

Woensdag 26 februari
19.30-21.30 uur



Marshall Rosenberg

“What I want in my life is compassion a flow between myself and others based on mutual giving from the heart.”

Ahimsa, Geweldloosheid, is een belangrijk onderdeel van de yogafilosofie. Aan de hand van het model van Geweldloze Communicatie onderzoeken we hoe jij meer compassie en vooral ook zelfcompassie kunt ervaren in het leven.

Tijdens deze workshop maak je kennis met de filosofie en het model van Geweldloze Communicatie, geesteskind van Marshall Rosenberg, of fris je het op als je het al kent.

We verkennen de stappen van het model met oefeningen, onder andere mindfulness en adem oefeningen, op fysiek, mentaal, emotioneel en energetisch niveau. Je leert hoe je met compassie verbinding kunt maken met jouw belangrijkste behoeften en die van anderen. Deze workshop is geschikt voor iedereen.

Docent: Liesbeth Tettero.

Inschrijven kan via www.yogamaarssen.nl

Kosten: Leden met een vast abonnement € 15,-

Met 10 rittenkaart is het 1 strip met € 15,-

Gasten: € 35,-