



# Mindfulness themadagen

*>> leven in aandacht en nieuwe mogelijkheden zien  
>> maandelijkse themadag met steeds een nieuw thema*



djoij

ruimte voor  
persoonlijke  
ontwikkeling



ruimte voor  
persoonlijke  
ontwikkeling

# Mindfulness themadagen

Centrum Djoj Rotterdam  
Antony Duyklaan 5-7  
3051 HA Rotterdam

[www.djoj.nl](http://www.djoj.nl)  
[info@djoj.nl](mailto:info@djoj.nl)  
010 - 285 02 36

*Mindfulness is de basis van een heel nieuwe kijk op het leven.*

Mindfulness betekent 'leven in aandacht': je schenkt aandacht aan wat zich voordoet van moment tot moment, zonder te oordelen. Door 'mindful' bezig te zijn, kom je beter in contact met jezelf. Het helpt je om bewust in het leven te staan en je minder af te laten leiden door de altijd doorgaande activiteiten van je gedachten. Je leert, op een zachte, milde en liefdevolle wijze om te gaan met jezelf en hierdoor nieuwe mogelijkheden te zien in een leven vol met uitdagingen.

Om kennis te maken met mindfulness, je te verdiepen in mindfulness en de eindeloze mogelijkheden ervan te ontdekken, organiseert Centrum Djoj maandelijks een Mindfulness themadag.

**Je hebt geen ervaring met mindfulness nodig. Heb je wel al meditatie- of mindfulnesservaring, dan zullen deze dagen je zeker een nieuwe impuls geven.**

Kijk voor de data, thema's en inschrijven op [www.djoj.nl](http://www.djoj.nl).

