

Voor alle bijzondere mensen die mijn pad reeds kruisten , leef in 2019 ten volle.

Laat toe wat komt, maar niet teveel

Laat los wat is, maar niet teveel

Wees jezelf in je eigen evenwichtige ik.

NIEUWSBRIEF AANKOMENDE ACTIVITEITEN:

Vooraf in te schrijven voor alle activiteiten op gielen.inge5@gmail.com of tel.0473/682151

www.empatia.be

OPVOLGDAG MINDFULNESS



Wil je.... tijd gunnen aan jezelf, oefenen in meditaties, herhalen van wat je nodig acht en evt vorige cursisten (opnieuw) ont-moeten.

Zaterdag 26/01, 10-14 u, Afspanning Den Eik, Hoeve Den Eik 1, 2431 Veerle-Laakdal

49 euro (dranken tijdens cursus inbegrepen) van 10-14 u

PROGRAMMA OPVOLGDAG:

10u00 welkom en korte voorstelling

10u15 korte meditatie “aankomen”

10u20 Hoe is het?

Wat was je ervaring de afgelopen tijd?

Wat wil je graag delen?

Je intentie en motivatie waarom je gekomen bent ?

11u00 bodyscan

11u30 muzikaal luistermoment muziek van Thich Nhat Hanh

11u40 3 stappen ademruimte

12u00 lunch in het restaurant (niet inbegrepen in de prijs)

13u00 mindful lopen/bewegen

13u20 bespreking in 2 tallen en nadien in groep

13u55 afsluitende meditatie

CREA WORKSHOP MINDFUL TEKENEN



Wil je gezellig samen zijn; een mooie kleurplaat intekenen op een ontspannen mindful manier?

Verlengd wegens succes. Relaxen met aandacht . Kan voor iedereen!

Telkens per reeks van 3 lessen . In mijn praktijk. Turnhoutsebaan 5, 3980 Tessenderlo

Verschillende data-reeksen.Telkens 29 euro per 3 lessen. Max 7 personen per reeks

Maandagavond 07/01, 14/01, 21/01 : 19u-20u30

Zaterdagvoormiddag 02/02, 09/02, 16/02 : 10u-11u30

Maandagavond 04/02, 11/02, 18/02 : 19u-20u30

Maandagavond 11/03, 18/03, 25/03: 19u-20u30

BEGELEIDE MEDITATIE IN GROEP



Wil je graag luisteren naar meditaties begeleid door mijn stem met visualisaties en klanken?
Wil je graag tot rust komen en tijd maken voor jezelf? Is het te moeilijk om alleen te mediteren? Ik begeleid je door verschillende meditaties die elke week anders zijn. Bodyscan, zitmeditatie, bergmeditatie,.....(vanuit een aanvoelen en vanuit mijn overgave)

Dan bied ik jullie verschillende mogelijkheden aan van meditatiereeksen.

***Vrijdagvoormiddag ochtendmeditatie 9u30-10u30:** max 7 personen

01/02, 08/02, 15/02, 01/03, 08/03, 15/03, 22/03, 29/03; 05/04; 12/04

In mijn praktijk Turnhoutsebaan 5, 3980 Tessenderlo

€10/ sessie - 45€/ 5 sessies - €80/ 10 sessies

***Maandagvoormiddag ochtendmeditatie 9u-10u:** max 15 personen

11/03, 18/03, 25/03, 01/04, 29/04, 06/05, 13/05, 20/05

In zaal De Ketel, Diestersteenweg 237, 3293 Kaggevinne-Diest

€10/sessie - €70 voor de reeks van 8 sessies

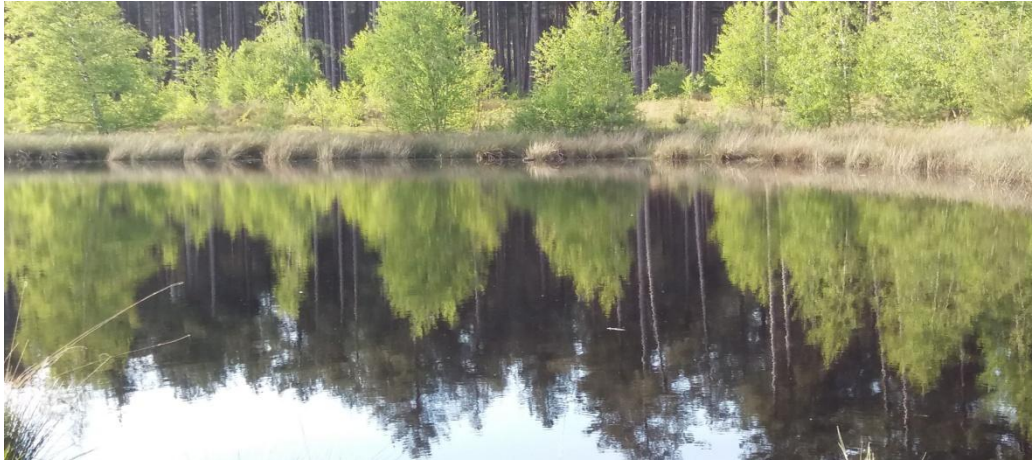
***Maandagavond avondmeditatie 21u-22u :** max 20 personen

Reeks van 5 vaste lessen vanaf 04/02

In Easyfit, Nieuwe Dijkstraat 105A, 3290 Schaffen-Diest

€45/ reeks van 5 lessen (en nieuwe klanten mogen 1 maand gratis sporten in fitness) - of ook mogelijk met uw abonnement van easy fit (meditatie inbegrepen en niks extra betalen)

MIND WALK



Mind-Walk is ontmoeten en ont-moeten. Wil je graag:

- * fijn wandelen in de natuur in groep?
- * je fitter en energieker voelen?
- * heerlijk ontspannen en genieten van de natuur?
- * je hoofd leeg lopen (minder stress te ervaren) waardoor je stemming verbetert en je een goed gevoel krijgt?

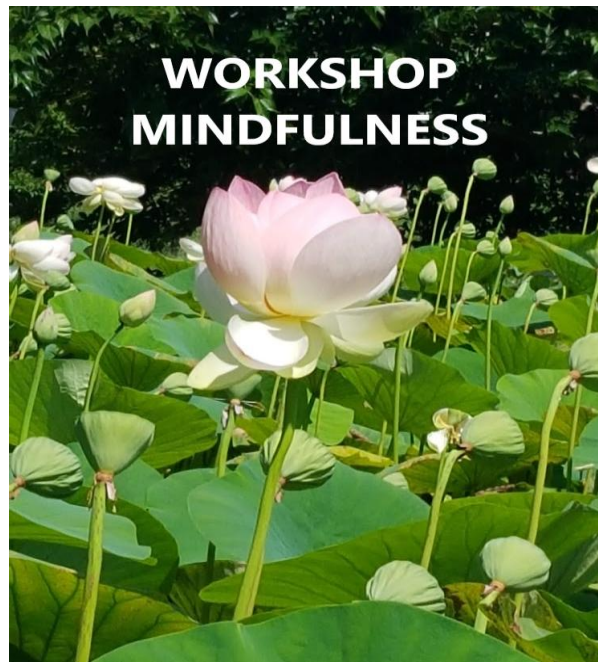
Wat is Mind-Walk? Mindful wandelen, gecombineerd met invloeden uit de yoga, ontspanningsoefeningen, ademhalingsoefeningen en meditatie. Het is een veilige, effectieve manier om je gezondheid en fitheid te verbeteren, zowel geschikt voor beginnende als gevorderde wandelaars van alle conditie niveaus. Als jij merkt dat je moeite hebt met ontspannen, omdat je de tijd niet neemt of gewoonweg niet weet hoe je moet ontspannen. Je ervaart dat je hoofd vaak te vol is. Of vind je het gewoon heerlijk om te wandelen in het bos? Dan is deze cursus zeker wat voor jou. We gaan met een groep van maximaal 15 personen de natuur in onder begeleiding van mezelf, gecertificeerd mind-walkcoach. Je leert verschillende ontspanningstechnieken en ademhalingsoefeningen. Deze oefeningen zijn geïntegreerd in een wandeling van ongeveer 3 tot max. 5 km per keer. Laad je batterij weer op en wandel jezelf naar balans.

10 zaterdagen van 23/03 tem 25/05 van 10u-12u

Afspraak aan parking VVV-toren Tessenderlo, natuurgebied Gerhagen

Na de cursus is er mogelijkheid om samen iets te drinken. De wandeling zelf duurt ongeveer anderhalf uur. **95 euro voor 10 lessen** (met elk hun eigen thema en ook cadeautjes inbegrepen), **op voorhand inschrijven verplicht!**

MINDFULNESS 8 WEEKSE WORKSHOP



Wat is Mindfulness?

Het is een wetenschappelijk onderbouwde aandachtstraining die je beter leert omgaan met stress, piekeren, slapeloosheid, depressie, burn-out,...

Mindfulness betekent bewust aandacht hebben voor wat er zich op dit moment voordoet, zonder er direct een oordeel over uit te spreken. Dankzij mindfulness ontwikkel je de mentale veerkracht om goed te schakelen tussen actie enerzijds en stilstaan bij waar je mee bezig bent anderzijds. Dus aandacht geven aan wat er hier en nu is (gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties). Door ervaringsgerichte oefeningen, meditaties en theorie worden er handvaten aangereikt om om te gaan met de uitdagingen van elke dag. Gegeven door mezelf, gecertificeerd mindfulnessstrainer.

Start nieuwe reeksen 2019:

telkens 8 sessies aan 299 euro voor de hele reeks (cursusmateriaal en stick met meditaties inclusief), alsook drank . Plaatsen zijn beperkt 10 tot 12 personen max. Inschrijven verplicht op voorhand!

*** 10/01 (do) in Westerlo(Sportpark) van 19u30-22u:** elke donderdag tem 28/02

*** 11/03 (ma) in Diest(Kaggevine)(zaal de Ketel) van 10u30-13 u:** elke maandag tem 20/5(niet in de paasvakantie en niet op paasmaandag)

*** 13/03 (wo) in Aarschot (yogacenter Adyogini) van 19u30-22u:** elke woensdag tem 15/05 (behalve 10/04 paasvak. 1^e week en 01/05 feestdag)

INFO-AVOND AFSLANKING



Wil je je feestkilootjes weer weg?

Of gezond slank worden en blijven.

Gezonde voeding en coaching gaan hand in hand!

Kom gerust naar de info-avond en krijg een hele print-out gratis van op de weegschaal

(gewicht, BMI, vetpercentage, metabolische leeftijd, verbranding,...)

Proevertjes inbegrepen

Woensdag 23/01 om 19u30 in mijn praktijk Turnhoutsebaan 5, 3980 Tessenderlo

Of

Vrijdag 15/02 om 19u30 in mijn praktijk Turnhoutsebaan 5, 3980 Tessenderlo

Vooraf inschrijven is verplicht! Een bijdrage van 10 euro (deze krijg je terug als je inschrijft op een 8 weeks begeleid afslankingsprogramma)

ALGEMENE INFO

Wenst u een therapeutisch of verkennend gesprek?

Weet je even niet meer welke weg in te slaan? Wie je bent of wil zijn? Voel je je futloos, opgebrand of zonder doel? Heb je een beklemmend gevoel van *angst* of krijg je paniekaanvallen? Twijfel je aan jezelf of aan je *relatie* tot anderen? Zit je met diepgewortelde *emoties*? Draag je een zware rugzak op je schouders? Kamp je met onverwerkte gevoelens over levensgebeurtenissen? Kan je of durf je er met niemand over praten? Zitten je opvoedingspatronen diep geworteld in je bestaan maar wil je het liever anders? Kamp je met een *verslaving* of toon je ongewone gedragingen? Ligt de sociale verhouding tot je medemens wat moeilijker?

Dan gaan we samen op weg! In een eerste fase pas ik **gesprekstherapie** toe en vervolgens wordt de therapie aangepast aan jouw noden. De frequentie van de begeleiding is afhankelijk van jouw verwachtingen en doelstellingen. Ik werk met bewustwording van het moment en van jezelf.

Mijn levenservaring en psychologische achtergrond brengen mij ertoe elk individu te bekijken als een uniek mens met eigen **emoties**, **belevingen** en **gedragingen**. Ieders probleem zal ik beluisteren. De verschillen tussen mensen en de interactie tot elkaar boeien me enorm. Want één ieder is het waard!

Dat kan **in mijn praktijk Turnhoutsebaan 5, 3980 Tessenderlo**

(De grote baan Veerle-Diest, vlak tegen Laakdal en Averbode) (bij u aan huis op aanvraag)

Op afspraak !

45 min : tarief bedraagt 48 euro per sessie vanaf januari 2019(voor koppels idem)

Wenst u info over een afslankingsprogramma of opvolging na een afslankingsprogramma?

Ik werk met gezonde voeding, supplementen ter ondersteuning van Puur en aanbevolen beweging.

Dat kan **in mijn praktijk Turnhoutsebaan 5.3980 Tessenderlo**

(De grote baan Veerle-Diest, vlak tegen Laakdal en Averbode)

Gratis intakegesprek maar op afspraak !



CONTACTGEGEVENS

Inge Gielen

Turnhoutsebaan 5

3980 Tessenderlo

Tel. 0473/682151

Mail: gielen.inge5@gmail.com

Website: www.empatia.be

Ik ben gepassioneerd door wat ik doe en ik school me continu bij.

Ik trek dan ook mensen aan die op mijn pad moeten komen.

In de volgende nieuwsbrief weer nieuwe workshops en nieuwigheden!

Graag mijn bedrijfspagina's op facebook liken 'mindfulness inge' en 'empatia by inge' en hier vind je ook info over de workshops.

"The source of love is deep in us and we can help others realize a lot of happiness. One word, one action, one thought can reduce another person's suffering and bring that person joy."

~ Thich Nhat Hanh

joannecipressi.com

