

VOELEN!

Terugkomen in het hier en nu

ROTTERDAM | Even terugkeren naar het hier en nu in *body* en *mind*. Dat is de bedoeling van Mindfulness.

Elke eerste zaterdag van de maand geeft Marloes de Vries een les Mindfulness in de Coco-Mat winkel in Rotterdam. Door beoefening van Mindfulness ontdekken de deelnemers

steeds meer de natuurlijke staat van hun lichaam en geest, waardoor allerlei klachten verminderen.

Marloes heeft behoorlijk veel ervaring op het gebied van mindfulness-beoefening. Ze volgde de afgelopen jaren kortere en langere *retraites* (periodes van beoefening in stilte) in binnen en

buitenland bij verschillende leraren.

Marloes geeft zaterdag een les van 10.00 tot 11.30 uur in de Coco-Mat aan de Westblaak 25. Meedoen kan na betaling van een bedrag van 10 euro. Aanmelden is mogelijk door een e-mail te sturen naar rotterdam@coco-mat.



Coco-Mat - Marktleider op het gebied van oa natuurlijke slaapproducten

Dit artikel komt ook voor in de andere edities. Cumulatieve adv. waarde: € 1.659,00 en oplage 110.050

alleen voor intern/eigen gebruik