



Inge van de Kreeke
Energetisch therapeute

Cursus Mindfulness

AANDACHT VOOR HET ECHTE LEVEN

En ja, dat mag best GAAF zijn!

Voordelen van bewust(er) aanwezig zijn:

- Verbetert focus & concentratie
- Vermindert stress & verlaagt de bloeddruk
- Verbetert ontspanning & slaapkwaliteit
- Vermindert angst & depressie

***Uit de automatische
piloot. Thuiskomen bij
jezelf. Nieuwe energie.***

Aanmelden:
www.gavedinge.nl
info@gavedinge.nl



Info 7-weekse cursus:

- **Start:** vanaf maandag 9 februari 2026 *
- **Tijd:** van 19.30 tot 21.00 uur
- **Plaats:** Wilhelminalaan 12 te Gemert
- **Kosten:** € 150,- (inclusief reader)

* bij min. 6 aanmeldingen



Inhoud cursus:

- **Les 1:** Word wakker!
- bewust worden van je automatische piloot
- **Les 2:** Dagdromen
- bewust worden van je afdwalende geest
- **Les 3:** Hallo lijf!
- bewust worden van je lichaam
- **Les 4:** Leer surfen op de golven van het leven
- bewust zijn van je gevoelens en emoties
- **Les 5:** Geloof niet alles wat je denkt!
- bewust zijn van je gedachten
- **Les 6:** Ach, het is er toch al ...
- Toelaten & accepteren wat er is
- **Les 7:** Op naar een ontspannen leven
- alles combineren en blijven toepassen



***Als je troebel water
met rust laat, wordt het
vanzelf weer helder***
- Lao Tse

