



Praktische informatie over de Mindfulness Workshop

Je hebt je aangemeld voor de Mindfulness Workshop: leuk dat je mee gaat doen! Hieronder een aantal praktische punten op een rijtje:

- Je krijgt ter bevestiging van je aanmelding een aanmeld formulier gemaild. Mocht ik daar nog vragen over hebben dan zal ik je even bellen of mailen. Vind je het zelf fijn om eerst nog even telefonisch contact te hebben, dan kan dat natuurlijk ook! Geef dat dan aan op het aanmeld formulier.
- Nadat ik het aanmeld formulier ingevuld van jou retour heb, is je inschrijving definitief. Je kunt je daarna niet meer kosteloos afmelden. Natuurlijk mag je wel iemand in jouw plaats naar de workshop laten gaan.
- De factuur a €50,00 krijg je na je definitieve aanmelding. Ik stuur je deze per mail.
- De workshop vindt plaats op het Oosteinde 137 te Voorburg, in het Ondernemershuys. Als je met de auto komt kun je deze aan het Oosteinde gratis parkeren. Onze praktijk zit op de eerste etage: je kunt gewoon doorlopen naar boven. Bovenaan de trap, de eerste deur links (naast de toiletten) is onze trainingsruimte.
- Vanaf 9.00 uur staat koffie, thee en lekkers klaar. Om 9.15 beginnen we met de workshop, die tot 11.00 zal duren.
- Je krijgt schrijfmateriaal uitgereikt dus je hoeft niks mee te nemen. We gaan ook een korte meditatie oefening doen. Dat mag je gewoon op je stoel doen, maar als je het fijn vindt om het op een meditatiekussentje te doen dan is het prettig als je makkelijke kleding draagt. Met een spijkerbroek in kleermakerszit is een hele opgave! ☺
- Mocht je vooraf nog vragen hebben, je kunt me altijd bellen of mailen. Ik ben te bereiken op het vaste nummer: 070-331.63.13 of op mijn mobiele nummer: 06-189.601.64
- Tenslotte: **schrijf je je na de workshop meteen in voor de Mindfulness Training? Dan ontvang je €20,00 korting op de training!**

Wens ik je bij deze alvast een inspirerende workshop toe!

Hartelijke groet,

Lonneke Greven