

Solofocusing

Tine Swyngedouw

Wil je graag meer alleen focussen?

Heb je minstens een focusingcursus niveau 1 gevolgd en merk je dat je helemaal niet zo vaak focust als je zou willen?

Mis je een concrete manier om in je eentje te focussen?

Voel je de behoefte om vaker focussend bij jezelf aanwezig te zijn?

In deze ervaringsgerichte workshop leer je om aan de hand van vragen en oefeningen beter alleen te focussen. Je wordt hierbij uitgenodigd om kleuren, beelden en woorden te gebruiken. Je maakt je het solofocussen meer eigen.

De nadruk ligt op zelf ervaren en bij jezelf aanwezig zijn, en dus niet zozeer op delen met de anderen. Dat kan wel maar dat hoeft niet.

Je gaat naar huis met nieuwe haalbare oefeningen om dagelijks focussend bij jezelf aanwezig te zijn.

Deze workshop staat open voor iedereen die minstens een focusingcursus niveau 1 gevolgd heeft.

Waar en wanneer:

Maandag 20 april 2020 van 13.30u tot 16.30u.

Deze workshop gaat door in de Romaanse Poort, Brusselsestraat 63, 3000 Leuven, lokaal B1.4. Op wandelafstand van het station. Parking in de buurt op het Sint-Jacobsplein.

Prijs en inschrijving:

Het cursusgeld bedraagt 50 euro. Materiaal, koffie, thee en water zijn inbegrepen. Wie inschrijft en betaalt voor 20 maart krijgt een vroegboekorting van 5 euro.

Heb je nog vragen? Wil je graag deelnemen?

Stel je vragen en schrijf je in via [deze link](#).