

# Jaartraining De kwaliteiten van het hart



laat je  
raken

**2019/2020**

**Heb je de jaartraining De wijsheid van je gevoel gevolgd en wil je tijd en ruimte blijven maken voor jezelf en je gevoelservaringen verder verdiepen?**

**Dan is deze jaartraining iets voor jou. In deze training gaan we dieper in op de kwaliteiten van het hart. En natuurlijk op de bijbehorende gevoelens. Zo leer je je hart-energie vergroten en steeds beter toe te passen in het dagelijks leven.**

## Thema's

- Sessie 1: Zelfwaardering
- Sessie 2: Compassie
- Sessie 3: Vergeving
- Sessie 4: Dankbaarheid

Sessie 5: Geven en ontvangen

Sessie 6: Liefdevol Zijn

## vrijdagochtend

Data: 25/9, 30/10, 11/12, 29/1, 12/3, 21/5

Tijd: 9.30u - 12.30u

Kosten: € 330,- (incl 21% btw)

Na elke sessie ontvang je een opgenomen meditatie van het betreffende thema.

*In verband met Corona-maatregelen is er slechts plek voor 6 deelnemers per groep.*