

# MINDFULNESS

---

Anne Formsma - 1,5 uur - € op aanvraag

---



## Anne Formsma

Anne Formsma is psycholoog, gecertificeerd stress & balans specialist en mindfulness trainer. Zij heeft jarenlange ervaring in het bedrijfsleven en verzorgde onder andere trainingen en workshops voor Unilever, Baker McKenzie en Episch Centrum Amsterdam. Anne is bekend van het boek 'Mindful2Work'.

## Mindfulness

Maar al te vaak zijn we met onze aandacht niet waar we op dat moment zijn, we hebben een vol hoofd met veel gedachten. Door mindfulness leer je je aandacht terug te brengen naar het hier en nu. Hierdoor ervaar je meer rust in je hoofd en lichaam. Je kunt beter ontspannen en meer genieten van wat er op dat moment is. Je slaapt lekkerder en kunt beter met uitdagingen omgaan. Ook voel je beter hoe het met je is en wat je nodig hebt.

In deze workshop ervaar je wat mindfulness voor je kan doen, zowel in je werk- als privéleven. Anne deelt de belangrijkste onderdelen uit de mindfulness training die ze verzorgt voor bedrijven. De tips en oefeningen uit de workshop ontvang je na afloop, zodat je ze kunt inzetten in jouw dagelijkse leven.

