

## **‘De Praktijk Hoorn’ wenst iedereen een gezond en kleurrijk 2017**



Een nieuw jaar ligt voor ons, de dagen worden weer langer en we gaan naar het licht toe. Misschien ben je het jaar gestart vol goede voornemens, misschien vol hoop en verwachtingen over wat 2017 jou gaat brengen.

***life isn't about  
waiting for the  
storm to pass***

***it is about learning  
to dance in the rain***

***viviane greene***

**‘De Praktijk Hoorn’ biedt naast individuele begeleiding diverse cursussen aan. Zo kun je in 2017 op een positieve wijze**

**aandacht aan jezelf schenken.**

## **NIEUWE TRAININGEN VOORJAAR 2017**

--NIEUW --

COMPASSIE TRAINING: In deze training ontwikkel je een gezonde relatie met jezelf en meer empathie en openheid naar jezelf en anderen toe. Tweedaagse training tijdens het hemelvaartweekend 25-26 mei 2017 door Kim Nieuweboer en Conny van Meer. [Lees meer..](#)

MINDFULNESS MEDITATIE:

Diverse 8-weekse cursussen "mediteren in het dagelijks leven" door Conny van Meer of Kim Nieuweboer. Vrijdagmiddag 14.00-16.30 uur Start: 17 februari 2017. [Lees meer....](#)

MINDFULNESS VOOR JONGEREN:

6- weekse training voor jongeren van 14-18 jaar door Kim Nieuweboer. Woensdag van 16.30-18.30 uur. Start 15 maart 2017 [Lees meer....](#)

MINDFULNESS VOOR KINDEREN (5-12 jaar)

8-weekse training op vrijdagmiddag van 16.30-17.30 uur. Start 3 februari 2017 [Lees meer....](#)

ER IS WEER RUIJTE

MINDFULNESS GROEP: "EVEN STIL STAAN"

Elke vrijdagochtend van 9:00-10:30 uur. Door Conny van Meer. [Lees meer....](#)

ZWANGERSCHAPSCURSUS VOLGENS DE METHODE MENSENDIECK

Een cursus van 8- bijeenkomsten. Op woensdagavond van 19:30-21:00 uur. Door Inge Vogelaar. [Lees meer....](#)

ER IS WEER RUIJTE!

BEWEEG JE GEZOND 40+:

Lessen vinden plaats op maandag en donderdagochtend van 09:00-10:00 uur. Door Romy Muis of Tamara de Boer. [Lees meer....](#)

BEWEGEN VOOR OUDEREN

Deze les vindt plaats op donderdagochtend van 11:00-12:00 uur door Romy Muis. [Lees meer...](#)

**Wij hopen u binnen onze praktijk te mogen begroeten, u bent van harte welkom!**