

Mindful met Moira is een unieke combinatie van wandelen, mindfulness en Chi Neng Qigong.

Een outdoor training/workshop voor een vitaal lichaam en geest en is ter ondersteuning voor een betere balans tussen werk, relatie/gezin en sociaal leven.

Mijn doel is om jou/jullie te motiveren en inspireren om actief aan de slag te gaan met vitaliteit.

Het is voor iedereen, jong/oud, zelfs voor mensen met een lichamelijke beperking maar die wel mobiel zijn qua vervoer, denk aan rolstoel en of scootmobiel. Gewoon voor diegene die naar meer vitaliteit verlangen.

Vitaliteit zit hem niet in alleen in sportief bewegen of in gezond eten. Vitaliteit begint in die bovenkamer. Als daar meer rust en balans is dan volgt de rest van zelf.

Met Mindful met Moira ga je preventief aan de slag. Je gaat zelf de regie nemen over jouw levensenergie, jouw levenskracht.

Leren hoe het is om goed voor jezelf te zorgen, niet ter vervanging van medische behandeling maar als een essentiële aanvulling daarop.

Actief voort bouwen op de sterke punten die je al hebt en waar je zelf iets kan doen om jouw gezondheid en welbevinden te verbeteren.

Aandachtstraining om meer in het 'hier en nu' te zijn, beleving van dit moment, de deur die opent naar diepere kennis van jezelf.

Kennismaken met technieken die je kunt gebruiken om meer naar je eigen lichaam en geest te luisteren en meer op je eigen ervaring te gaan vertrouwen.

Het doel is dan ook om op laagdrempelig, eenvoudig en vooral praktische wijze kennis te maken met Mindfulness, meditatie, wandelen, ademhalingsoefeningen en Chi Neng Qigong (Chinese bewegingsleer). De praktische informatie en de eenvoudige oefeningen helpen je om je beter te concentreren, beter te presteren thuis of op je werk, je emotioneel beter in balans voelen en je bewuster te worden van je lichaam. Laat het vooral in je voordeel werken.

Mindful met Moira neemt je mee tijdens een wandeling in de natuur. Eén worden met je omgeving, jouw zelf herontdekken en herstellen zonder door de 'chaos' van de buitenwereld meegesleept te worden. De frisse en stille omgeving helpen je meer bewust en in het moment te blijven.

Geen enkele wandeling is hetzelfde en er zijn momenten voor persoonlijke aandacht. Iedereen is uniek en we laten elkaar in waarde. We hebben respect voor mens en natuur wij oordelen niet en proberen te 'zijn' in het moment. Even geen verleden of toekomst, het heden is wat telt op dat moment.

Leer genieten van de mooie mens wie je bent, diep van binnen!