



*Aandachtig Leven*  
*leven vanuit de kern*



*Voluit leven*  
*leven vanuit je kernwaarden*

[www.aandachtigleven.nu](http://www.aandachtigleven.nu)

*Leven vanuit de kern*

Je bent ontevreden met je leven. Vaak voel je je angstig, somber of onzeker en je hebt weinig energie. Je worstelt met jezelf en met God.

Denk je dat jouw leven pas kan beginnen als je al je klachten hebt overwonnen? Als dat zo is, staat de strijd tegen deze klachten centraal in je leven. De training Voluit Leven laat je ervaren dat dit niet werkt en biedt je een alternatief.

### **Met voldoening leven**

Leed hoort nou eenmaal bij het leven. Wanneer je dit aanvaardt, stop je de dagelijkse strijd. Er ontstaat ruimte en energie om te doen wat je nu werkelijk belangrijk vindt. Om voluit vanuit je kernwaarden en met voldoening te leven. En hierin Gods rust en vrede te ervaren.

### **ACT en mindfulness**

Voluit leven is een vervolg op de christelijke mindfulness-training Aandachtig Leven en gaat uit van de Acceptance and Commitment Therapy (ACT) en mindfulness.

**MELD JE NU AAN!**

### **Praktische informatie**

De training bestaat uit acht bijeenkomsten van twee uur.

### **Locatie**

Praktijk Oefentherapie Cesar, Laanstraat 42b, 3762 KD Soest

### **Meer weten?**

[www.aandachtigleven.nu](http://www.aandachtigleven.nu) en [info@aandachtigleven.nu](mailto:info@aandachtigleven.nu)

Of bel ons:

**Tineke Voorthuis** Psychosomatisch oefentherapeut

T 06 - 18 41 08 17

**Lenie Westerlaken** Gestalttherapeut

T 06 - 34 52 77 84



**Aandachtig Leven**  
*leven vanuit de kern*