

Lesprogramma Cursus Caring voor jezelf

13 september - 20 december 2023

Introductie – 13 sept

Les 1 Waarom Caring, Zorgzaamheid? – 20 sept

Les 2 Waarom zorgzaamheid te maken heet met herkomst – 27 sept

Les 3 Belemmeringen om goed voor jezelf te zorgen – 4 okt

Les 4 Mededogen met jezelf – 18 okt

Les 5 Vriendschap sluiten met jezelf – 1 nov

Les 6 Waardering voor je belichaming – 8 nov

Les 7 Een basisgewaarzijn cultiveren – 15 nov

Les 8 Onze gemeenschappelijke situatie als mens – 22 nov

Les 9 Je innerlijke team van zorgzaamheid – 29 nov

Les 10 Voldoening ontwikkelen – 6 dec

Les 11 Zorgzaamheid als een nieuwe manier van zijn – 13 dec

Les 12 Je vroegtijdig waarschuwingssysteem – 20 dec