

Lesprogramma Cursus Caring voor emoties

10 januari – 24 april 2024

Les 1 Zorgzaamheid vanuit het hart voor onze emotionaliteit – 10 jan

Les 2 Het zaadje van zorgzaamheid – 17 jan

Les 3 Verzamelingen van gevoelens en gedachten – 24 jan

Les 4 Gevoelens en de helende kracht van de energiecentra van het lichaam – 31 jan

Les 5 De communicatielus van het lichaam – 7 feb

Les 6 Zorg hebben voor je 'kledingkast van emoties' – 14 feb

Les 7 Zorgen voor emoties, associaties en herinneringen – 28 feb

Les 8 Mindfulness van de componenten van de emotionele keten – 6 mrt

Les 9 Mindfulness van de signalen van een emotionele reactie – 13 mrt

Les 10 Mindfulness van de signalen van een emotionele reactie 2 – 20 mrt

Les 11 Zorgzaamheid, het helende medicijn – 3 april

Les 12 Kijken naar onze emotionele reactieve patronen – 10 april

Les 13 Surfen op de golven van emoties – 17 april

Les 14 Twee mogelijke reizen: het proces van de emotionele keten en het proces van zorgzaamheid en waardering – is er een keuze? – 24 april