

# Kleur je leven

Tips om het beste uit jezelf te halen

Eerste kwartaal 2014

## IN DEZE NIEUWSBRIEF

- Leuke shops in de kijker
- Mindfulness dagwandeling
- Boekentip
- Nieuwe 8-wkn cursus Mindfulness
- Coaching met mosterd?!



### Leuke shops in de kijker: Zilch helpt je met je pasvorm

Wel eens de website van Zilch bekeken? Zilch heeft naast items van bijvoorbeeld King Louie ook haar eigen kledinglijn. Op hun website kun je echter niet alleen hun collectie bekijken. Zilch helpt je ook met je ideale pasvorm. Bekijk hun collectie online op [www.zilch.nl/collection](http://www.zilch.nl/collection) en klik op de button Mix & Match. Zo zie welke kledingstukken best passen bij jouw figuurtype. En ken je jouw figuurtype nog niet? Dan helpt Mindthings je uiteraard graag. Zilch heeft vestigingen in het hele land. In Limburg is Zilch te vinden in de Rechtstraat in Maastricht en de Geleenstraat in Heerlen.



### De webshop van Zzier

In de webshop van Zzier vind je leuke, handgemaakte sieraden. En natuurlijk kun je Zzier ook volgen op Facebook. Kijk eens op: [www.zzier.nl](http://www.zzier.nl).

### Retro & Chic

Op zoek naar unieke en betaalbare kledingitems en accessoires? Breng dan beslist eens een bezoekje aan Retro & Chic in Maastricht (Heggenstraat). Retro & Chic heeft de allerleukste items uit de jaren zestig. En hoewel ze ook nieuwe producten verkopen, waan je je meteen terug in de tijd. Meer weten? Zoek op Retro & Chic op Facebook!



### Mindful dagwandeling - Wandelen is de haast uit je hoofd halen en kijken wat er overblijft.

#### Mindfulness Dagwandeling



Wandelen is de haast uit je hoofd halen en kijken wat er overblijft.

Zondag 20 april 2014

Omgeving Maastricht  
Start 10.00 uur

Vrije pace op basis van elke bijgevoegde

Weld je aan voor meer info en startpunt:  
06 50 49 26 79 of [info@mindthings.nl](mailto:info@mindthings.nl)  
[www.mindthings.nl/mindfulness](http://www.mindthings.nl/mindfulness)

Zorg voor:

- ✓ Flasje water
- ✓ Goed schoeisel
- ✓ Warme tregenkleiding
- ✓ Lunch (lunch niet inbegrepen)
- ✓ Een lego agenda zodat je je niet naar de volgende afspraak hoeft te haasten



### Boekentips

#### Ripper - Isabel Allende

Hoe vaak we het niet horen in onze coaching en mindfulnesscursussen: 'Ja, vroeger las ik veel, maar nu? Nu heb ik daar echt geen tijd meer voor!' Geen tijd of geen prioriteit? Niks zo heerlijk als jezelf verliezen in een boek.

Het nieuwste boek van Isabel Allende is in ieder geval een boek dat je grijpt. Spannend en natuurlijk weer in de voor haar zo kenmerkende vertelstijl.



### Nieuwe 8-weken cursus Mindfulness

#### Mindfulness Leven met aandacht



- Leer in 8 bijeenkomsten:
- ✓ Met meer aandacht te leven
  - ✓ Meer in het hier en nu te zijn
  - ✓ Minder te piekeren
  - ✓ Meer stil te staan bij jezelf
  - ✓ Beter met stress om te gaan
  - ✓ Beter te slapen en concentratie te verhogen

Start cursussen:  
Zaterdag 17 mei 14.30-17.00 u  
of  
Maandag 12 mei 19.30-22.00 u

Vrouwengezondheidscentrum (ook voor mannen)  
Spoorweglaan 9 Maastricht

Meer info:  
06 50 49 26 79 of [info@mindthings.nl](mailto:info@mindthings.nl)  
[www.mindthings.nl](http://www.mindthings.nl)



Op maandagavond 12 mei 2014 en zaterdagmiddag 17 mei start Mindthings weer met twee nieuwe 8-weken cursussen Mindfulness bij het Vrouwengezondheidscentrum Maastricht. De cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2,5 uur. Deelnamekosten bedragen 280 euro inclusief cursusmateriaal.

Natuurlijk kunnen mannen ook gewoon deelnemen!

Bekijk reacties van eerdere deelnemers op onze [website](#).

### Nieuw in ons aanbod: coaching op basis van Acceptance and Commitment Therapy (ACT)



Vraag jij je nu misschien ook (hardop) af wat zout, een bekertje water en mosterd te maken hebben met coaching? Alles!

ACT maakt gebruik van ongebruikelijke materialen en methodes om jouw gedachten en overtuigingen uit te dagen. Heb je er bijvoorbeeld wel eens over nagedacht om je verstand een koosnaampje te geven?

ACT is bijzonder effectief voor het bereiken van gedragsverandering op allerlei gebied en dat is ruimschoots wetenschappelijk aangetoond.

ACT helpt mensen met en zonder psychische klachten om:

- hun gedachten en gevoelens beter te kunnen accepteren en loslaten
- meer aandacht te hebben voor wat zich nu feitelijk afspeelt (mindfulness)
- meer zicht te krijgen op wie ze zijn, wat ze belangrijk vinden (waar ze aandacht aan besteden) en wat ze nog willen bereiken in het leven (op basis van gerichte acties).

Mindthings biedt ACT in individuele coachingssessies en in kennismakingsworkshops.

Nieuwsgierig? Neem gerust vrijblijvend contact op!

Mindthings, to color your life  
Henri Goovaertsweg 24  
6212 BX Maastricht

Tel. 043 358 1441 - 06 50 49 26 79  
[info@mindthings.nl](mailto:info@mindthings.nl)  
[www.mindthings.nl](http://www.mindthings.nl)

Je ontvangt onze nieuwsbrief, omdat je je hiervoor eerder hebt aangemeld.  
Wil je de nieuwsbrief niet meer ontvangen? Stuur ons dan een [mail](#).

