

# Kleur je leven

Tips om het beste uit jezelf te halen

Derde en vierde kwartaal  
2013

## IN DEZE NIEUWSBRIEF

- Bijzondere kadootjes voor de seizoenstypes.
- Een Mindful begin van het nieuwe jaar.
- Boekentip
- Nieuwe 8-weken cursus Mindfulness.
- Nieuwjaarswens.



### Nog op zoek naar een last-minute kadootje of iets moois voor jezelf voor de feestdagen?

Neem dan eens een kijkje in de (web)winkels van Top Vintage Retro Boutique, Bijoux Jaycs of Crafts & Co. Op deze manier steun je bovendien kleine ondernemers met hart voor hun zaak.

Top Vintage heeft bijzondere kleding, handtassen, sieraden en andere accessoires. Levering voor de kerstdagen is zelfs nog mogelijk!

Deze donkerblauwe strassoorbellen zijn bijvoorbeeld heel mooi voor wintertypes.



Voor zomertypes is deze parelketting prachtig.

Bijoux Jaycs maakt prachtige handgemaakte sieraden.

Zoals deze gouden armband voor lentetypes.



Crafts & Co gevestigd in Maastricht is in feite één grote winkel waar veel creatieve ondernemers hun unieke handmade goods maken en verkopen.



Er wordt veel gewerkt met natuurlijke materialen zoals wol en vilt; passend in de stijl van herfsttypes.

### Een Mindful begin van 2014

#### Een Mindful nieuw begin...



Het nieuwe jaar, een nieuw begin... Vier samen met ons de winter en het nieuwe jaar. Neem je goede voornemens mee. Ervaar welke mogelijkheden zich aandienen, als je er met je volle aandacht bij bent en verbeeld je voornemens tot een kostbaar symbool voor 2014.

**Zondag 19 januari 2014  
12.00 - 16.00 uur  
Mauritspark 1A Geleen**

Parkeren en station in de buurt.

Voor aanmelding of meer informatie:  
Virgine Hartmann, beeldend therapeut 06 228 235 12  
info@virginehartmann.nl of www.virginehartmann.nl  
Wilma Noteboom, mindfulnesstrainer 06 50 49 26 79  
info@mindthings.nl of www.mindthings.nl

Wegens eerder succes organiseert Mindthings op 19 januari 2014 opnieuw een workshop met beeldend therapeute Virgine Hartmann.

Tijdens deze workshop ervaren en creëren we met aandacht. Je neemt deel aan verschillende Mindfulness-meditaties en ervaart zo de kracht van leven met aandacht in het hier en nu.

Door te werken met natuurlijke materialen en de aandacht volledig te richten op je innerlijk, ontdek je dat je in het bezit bent van een heel eigen persoonlijke creativiteit die in je opkomt. Je neemt een tastbare en leuke herinnering aan deze dag mee naar huis.

Er is nog een beperkt aantal plaatsen vrij.

### Boekentips

#### Denk wat je wilt, doe wat je droomt - Gijs Jansen

In dit lees- en werkboek geeft Gijs Jansen tips en praktische handvatten om het leven te leiden waarvan je altijd al hebt gedroomd.

Het boek is gebaseerd op een vorm van de nieuwe generatie gedragstherapie Acceptance and Commitment Therapie (ACT). ACT wordt gebruikt in coaching en training en ondersteunt mensen met en zonder specifieke klachten om:

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



Ook Mindthings biedt coaching op basis van ACT.

### 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 de concentratie te verhogen

Start cursus: maandag 6 januari 2014

Vrouwengezondheidscentrum (ook voor mannen)  
Spoorweglaan 9 Maastricht  
19.30 - 22.00 uur

Meer info:  
06 50 49 26 79 of info@mindthings.nl  
www.mindthings.nl

Op maandag 6 januari 2014 start Mindthings weer met een nieuwe 8-weken cursus Mindfulness bij het Vrouwengezondheidscentrum Maastricht. De cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2,5 uur (19.30 tot 22.00 uur). Deelnamekosten bedragen 280 euro inclusief cursusmateriaal.

Ook voor deze cursus is nog maar een beperkt aantal plaatsen vrij.

Bekijk reacties van eerdere deelnemers op onze website.

### Mindthings wenst iedereen een vredevol 2014



Vrede is een positieve instelling die veel verder gaat dan 'geen oorlog voeren'.

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

Tel. 043 358 1441 - 06 50 49 26 79

info@mindthings.nl  
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.