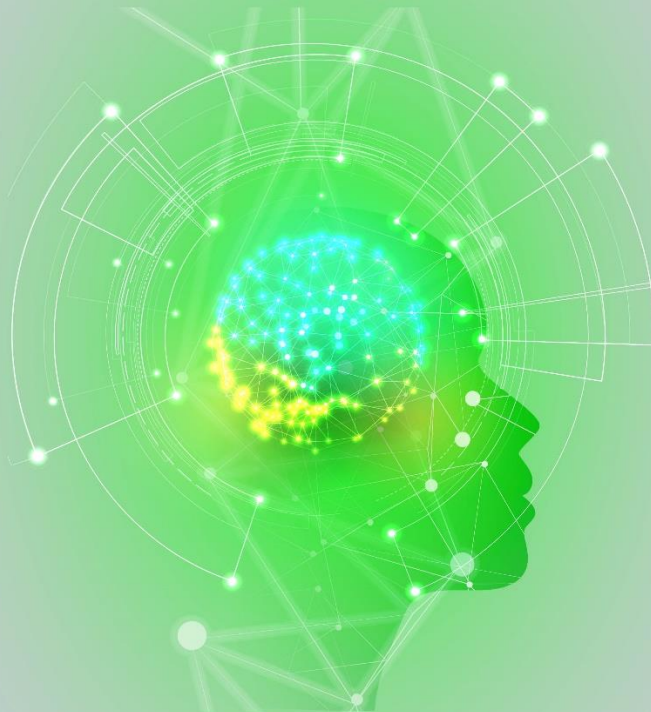


De training wordt op een hele prettige manier gegeven met een goede mix van theoretische achtergronden en oefeningen. Tijdens de training merk je al dat je helemaal tot rust komt. Je voelt dat het goed doet. (Wendy Maassen)



Trainingen-workshops-inspiratie

MiracleMind



“All the things that truly matter, beauty, love, creativity, joy and inner peace, arise from beyond the mind.”

-Eckhart Tolle-

“Het was een bijzondere dag!”

(Lizette Duyckers)

“Genoten! Het was heerlijk!”

(Anoek van de Staay)

Hoe kom je mentaal en fysiek in balans?

Hoe slaag je erin om jezelf in no-time te ontspannen?

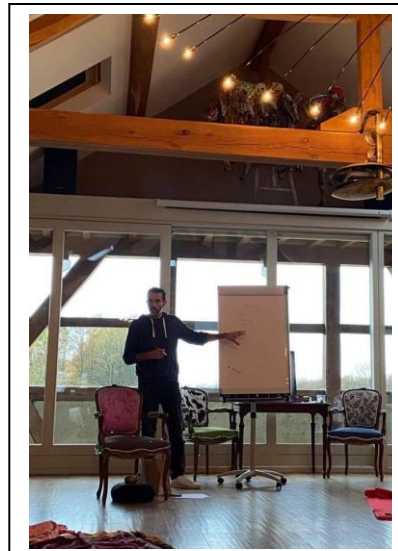
Wat zijn de geheimen van een betere focus, rust & helderheid in je hoofd en meer creativiteit?

Dit zijn slechts enkele vragen die we onszelf vroeg of laat stellen. Tegenwoordig worden we blootgesteld aan een enorme hoeveelheid prikkels, elke dag weer. Zelfs vijf keer zoveel dan in de jaren '80 van de vorige eeuw. En dat is ook te merken: het aantal mensen met bijv. een burn-out was nooit eerder zo groot. We zoeken vaak naar geluk in de buitenwereld en hopen op de ideale omstandigheden. Maar in onze eigen binnenwereld, in lichaam & geest, dáár liggen de grootste schatten verborgen. In mijn trainingen en workshops leer ik mensen om die te ontdekken. Ga je mee op reis?

En wat levert jou dat dan precies op?

- #1. Het vermogen om jezelf makkelijker en dieper te kunnen ontspannen;
- #2. Je haalt meer resultaat uit je creatieve vermogens.
- #3. Je voelt je rustiger en helderder in je hoofd.
- #4. Gepieker, somberheid en belemmerende gedachten verliezen hun macht over jou;
- #5. Je zenuwstelsel, hormoonstelsel, maag & darmen, hart en bloedvaten komen tot rust en gaan beter functioneren.
- #6. Je kunt je beter concentreren op je taken.
- #7. Je zelfbeeld wordt milder & positiever en je kijkt met meer compassie naar anderen.
- #8. Je bent in staat om beter te slapen.

Dit lijstje is niet uitputtend. De effecten hangen namelijk vooral af van de mate waarin je zelf aan de slag gaat met de verworven kennis, technieken en inzichten.



MiracleMind bestaat uit een verrassende mix van verschillende technieken en vakgebieden: mindfulness, meditatie, yoga, biologie, neurowetenschap, kwantumfysica, NLP en psychologie. Trainingen en workshops zijn mogelijk voor groepen van minimaal 5 tot maximaal 10 deelnemers.

“Hoewel in eerste instantie een beetje sceptisch, bleek al snel dat het werkt. Gian is echt een meester in deze trainingen.”

(Guy Limpens)

MiracleMind

Ontdek je ware potentieel en geef je mentale en fysieke gezondheid een boost. Waar je ook bent.

MiracleMind is een creatie van Optimus Prime Advies & Training.
Zie ook: www.optimusprime.nl Meer weten? info@optimusprime.nl