

### Iedereen alle goeds toegewent voor 2014!

Dank voor je interesse in mijn nieuwsbrief. Dank voor het vertrouwen tijdens een sessie, cursus of training. Dank voor de verbinding, die er zomaar was.....

### Openhuis zondag 12 januari

Inloopavonden, weekendcursussen, trainingen, coaching & begeleiding

### Voor meer rust en balans

- Zoek je handvatten om met stress en drukte om te gaan?
- Kost je volle agenda je veel energie?
- Wil je stilstaan om keuzes te maken die echt bij je passen?
- Coaching nodig tijdens je re-integratie na langdurig verzuim?
- Wil je leren omgaan met chronische fysieke klachten?

Wees welkom, graag tot 12 januari!

[Meer info](#)



Ervaar wat meditatie / mindfulness voor jou kan betekenen.



**Carucha Schwencke**

Marnixstraat 61  
2518 PW Den Haag

**Telefoon**

070 887 41 74

**E-mail**

[info@caruchaschwencke.nl](mailto:info@caruchaschwencke.nl)

**Websites**

[www.caruchaschwencke.nl](http://www.caruchaschwencke.nl)

[www.mediteren-in-eenvoud.org](http://www.mediteren-in-eenvoud.org)

#### UITGELICHT

breath works  
mindfulness

**Start 24 januari**

**Leven in balans met chronische pijn, ziekte & stress**  
Ter introductie € 155,-  
Incl. werkboek en MP3 cd  
[Meer info](#)

### Mindfulness - Well Mind, Well Body, Well Being

#### English 8-week course starts 4th February



- **Mindfulness for reducing stress**
- **Breathworks Mindfulness for living well with pain and illness**

Carucha has extensively been trained in both Mindfulness and Breathworks Mindfulness and engages in a rigorous ongoing process of training and supervision. Feel free to contact her for specifics.

[More details](#)

### Mediteren wanneer het jou uitkomt?

#### Inloopavonden gaan weer van start vanaf woensdag 8 januari.

De 1e keer is gratis.  
Aanmelden vooraf is niet nodig.

Strippenkaart vanaf 6 keer.  
De kaart blijft een jaar geldig.  
Geen les tijdens schoolvakanties regio Den Haag.



[Meer info](#)



**Op onze [activiteitenkalender](#) en [aanbod overzicht](#) treft u meer.**

**Als u wilt dat we uw naam van onze verzendlijst verwijderen,**