

Vierluik: Ontwikkelen van Compassie

Training 3: Compassie naar Anderen

Deze training is een vervolg op de training: Compassie naar Jezelf.

Doel van de training

Binnen deze training ga je de beoefening van compassie uitbreiden naar anderen, onze medemens. Vriendelijkheid is de basisbeweging van compassie. Tijdens de beoefening welt er vriendelijkheid en zachtmoedigheid op, omdat je pijn en hardheid ervaart. Compassie is als een tegengif, een balsem op de wonde. Dit heb je naar jezelf ervaren tijdens de vorige training .

In deze training ga je deze zachtmoedige houding uitbreiden naar anderen, je medemens.

Wij zijn tenslotte niet alleen op de wereld.

Juist het besef dat we verbonden zijn met elkaar in vreugde én pijn is een krachtige stimulans ons te oefenen in compassie naar anderen.

Voorafgaand aan de training:

Voor de training krijg je een inschrijfformulier toegezonden wat je invult.

De training

De training bestaat uit 4 bijeenkomsten. Compassie naar anderen leer je door oefening.

Tijdens de training leer je basisoefeningen waarmee je meteen aan de slag kunt. Je oefent dagelijks 30 tot 60 minuten.

Kosten, locatie, groepsgrootte.

De kosten voor 4 bijeenkomsten van 2 uur is € 129,- dit is inclusief een trainingsmap en mp3 bestanden.

De training vindt plaats in de praktijk aan de Cuyperstraat 23 te Wanssum.

Het minimale aantal deelnemers is 3 en het maximale aantal deelnemers is 5.

Klik voor geplande trainingen op het menu: [agenda](#)

Opgave & contact

Petra Ewalts telefoon: 0478-532356

E-mail: welkom@praktijkewalts.info