

## 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. 4 maal 1 ½ uur bij individuele deelname en 4 maal 2 uur in groepsverband.

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.

Je kunt deze training individueel en in groepsverband volgen.

Voor de kosten van de individuele en groepstrainingen kun je contact opnemen via:

[welkom@praktijkewalts.info](mailto:welkom@praktijkewalts.info)

Een uitgebreide trainingsmap en luisterbestanden zijn inbegrepen.

De training vindt plaats aan de Cuyperstraat 23 te Wanssum.

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

### Hier kun je ervaringen van deelnemers lezen

Mocht je vragen hebben kun je contact opnemen via: [welkom@praktijkewalts.info](mailto:welkom@praktijkewalts.info).

Met vriendelijke groet,

Petra Ewalts