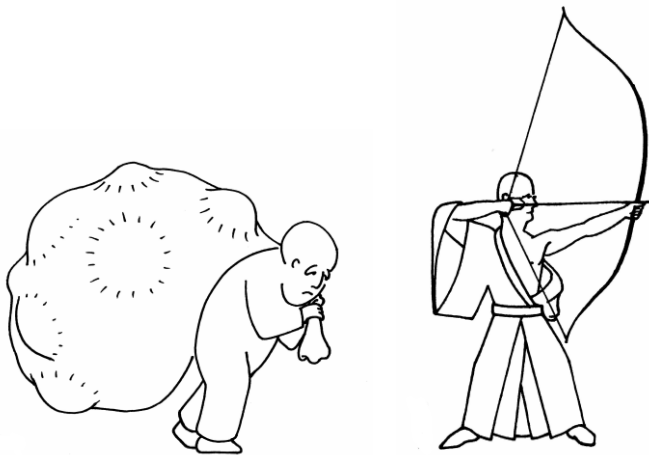


Zen verbetert je mentale fitness
en vermindert meteen de drukte in je hoofd.
Het is praktische mindfulness met meditatie.
Je voelt daardoor wat echt belangrijk is en ervaart meer rust,
aandacht en energie. Zen geeft een voldaan gevoel.



Effecten volgens cursisten:



*"Meer concentratie, zelfvertrouwen en geluk;
verbetering van mijn assertiviteit." (Martijn)*

*"Sneller tot rust komen, beter met stress
omgaan, meer naar buiten gericht." (Titia)*

*"Meer gemoedsrust en geduld, verbetering
slaap en focus." (Marjonne)*

*"Meer in balans, beter slapen en meer
genieten van kleine dingen." (Rob)*

Welke effecten merk je van zen?

N=460 Evaluatie introductiecursussen Zen.nl

