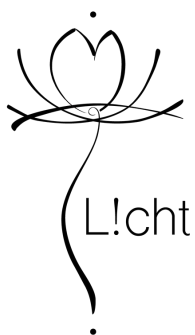




HELDER VOELEN LICHTER DENKEN

Bewustwording | Aanvaarding | Ontspanning



L!cht Yoga & Coaching
lichtyogacoaching.nl

L!cht Yoga & Coaching biedt je de tools om
meer te voelen en minder te denken.
Zodat jij ontspannen en vol vertrouwen
in het leven kan staan.



HIER MAG IK GEWOON. EVEN. ZIJN.

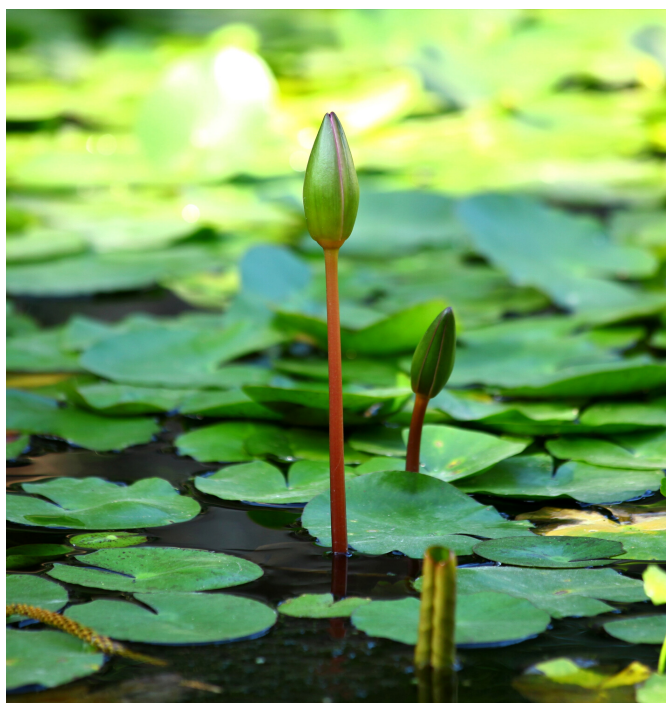
Herken je dit?

Je zoekt naar manieren om positiever en meer ontspannen in het leven te staan.

Je bent aan het herstellen van een periode van disbalans. En je bent bereid om de connectie tussen lichaam en geest te onderzoeken en te ervaren.

Dankzij de activiteiten bij L!cht

- Ervaar je meer ontspanning
- Ontstaat er meer zelfvertrouwen
- Ontwikkel je een liefdevolle relatie met jezelf
- Leer je het moment te aanvaarden zoals het is



Yoga - mindful wandelen - coaching - ACT therapie

Mirjam combineert lichaamsgerichte oefeningen, mindful wandelen en verschillende meditatie- en coaching technieken om mensen te begeleiden in het *helder voelen, lichter denken*. De trainingen worden gevormd en ontwikkeld vanuit persoonlijke en professionele ervaring met alle tools die zij in zet.

"The great paradox was: it wasn't until I accepted myself just as I was in that moment, that I was free to change." - Carl Rogers



**Laten we
kennismaken,
ik ontmoet je
graag**

L!cht Yoga & Coaching

lichtyogacoaching.nl

lichtyogacoaching@gmail.com

Bel Mirjam: 06 42596705



/lichtyogacoaching

Studio:

Joseph Ledelstraat 86

Den Haag