

**Evaluatie van ex-deelnemers aan de vervolgtraining Mindfulness bij
Wings & Footprints**

.... Goed om ermee bezig te blijven, niet weg te laten zakken....

Vooraf de herinnering: alles gaat voorbij.... De groep was warm..

.....De vervolgtraining heeft “verwondering, rust, blijdschap, verdieping en nieuwsgierigheid” toegevoegd....

.....Ik ga bewuster om met tegenslagen, spanningen, negatieve gedachten en kan er daardoor beter de vinger opleggen, herkennen....

.....De teksten/DVD’s vind ik erg inspirerend en deel ze ook regelmatig met mensen in mijn omgeving. Ik heb het nodig om erover te lezen....

.....Joke is een gedreven, mooi mens, is er helemaal voor ons en voor mij zeer inspirerend.....

.....De vervolgtraining was een stuk verdieping maar ook “onderhoud” van hetgeen in de eerste training aan bod is gekomen.....

.... De teksten zijn een ondersteuning bij de oefeningen.....

.....Groepsgebeuren: dit was prettig omdat ik de groep als veilig voelde, durfde mijzelf daarbij te zijn.....

.....De presentatie vond ik prettig en prima: rustig, persoonlijk en heel informatief, goed toegespitst op groepsproces en liefdevol overgedragen.

.....De mails vond ik ook altijd zeer uitgebreid en zorgzaam samengesteld.

.....De elementen uit de basistraining zijn nog meer onderdeel van mijn leven geworden en de verdieping heeft nieuwe inzichten gebracht.....

.....De teksten ondersteunen het proces en de DVD komt heel goed binnen bij mij....

.....Uitwisselen met elkaar vond ik prettig in de groep met gerichte feedback van Joke....