

Pluk de momenten in je dag... ook die je misschien niet wil plukken. Oogst is er altijd.

In de Praktijk van Lynn gaat het over het plukken van verschillende soorten appels. Diegene die mooi, rond, rood en sappig zijn, maar ook de kleinere zure appeltjes of het verrotte appeltje, dat blijft hangen (niet kan loslaten). Alle appels willen graag vriendelijke aandacht. Ik moedig je graag aan om bewust te worden van de appels die je wil oogsten en hoe om te gaan met appels die moeilijk loslaten.

<https://lynnsinger.nl/lynn-singer-coaching/>



Mindfulness op school voor leerkrachten!

Wil jij ook iets meegeven aan kinderen wat volgens jou echt op de basis school hoort? Vaardigheden voor het leven, zoals het omgaan met gedachten, gevoelens, prikkels en lastige situaties? "Aandacht Werkt" is een effectieve bewezen methode.

<https://lynnsinger.nl/scholing/aandacht-werkt/>

Ben je zelf ervaren en wil jij (meer) mindfulness in de klas brengen? Coaching of intervisie met collega's is ook een mogelijkheid.

"Verrassend positief hoe leerlingen op mindfulness oefeningen reageren, ik ga er serieus mee verder. Het brengt focus en rust in de groep en bij mijzelf" (leerkracht groep 5).



Rust, inspiratie en creatie aan de schrijftafel.

Inspirerende, eenvoudige oefeningen brengen je rust, helderheid, enthousiasme en actie richting wat voor jou belangrijk is. En misschien begin je wel met het schrijven van je boek of een (levens)verhaal? Start: 6 september 2023, 9.30-11.30 uur.

Bij voldoende belangstelling volgt een reeks van vijf schrijftafels overdag of 's avonds. Meld je dus ook aan als je wel wil, maar die datum niet kan!

-Locatie: Golden tree, Lonneker.

-Kosten: €27.50 p.p. of €25.00 p.p voor 2 personen. (inclusief koffie/thee, snacks en schrijfmateriaal).

Er is plek voor 10 schrijvers.



Gelukte oogst van het seizoen van de Praktijk van Lynn

Waar en wat deed ik?

-Coaching van zorg- en onderwijs professionals in het huisje achter de appelboom.

-Deskundigheidsbevordering mindfulness voor zorgprofessionals (online).

-Training Voluit Leven, mindfulness en omgaan met stress.

-Wandelingen met Stilte Kracht Twente voor particulieren en organisaties.

Coaches en deelnemers waarderen de persoonlijke, deskundige aanpak en de bruikbaarheid in de praktijk met een 9 (0-10).

Agenda:

- 20 april 2023 (avond) Stilte wandeling
- 17 juni 2023 Stilte dag Lonneker met als thema "Inspiratie".
<https://lynnsinger.nl/stiltekracht-wandelingen/>
- 13 juni 2023 Breinevent : "Het brein heeft niksen nodig" (o.a. workshop Lynn)
<https://www.bclinstituut.nl/agenda>
- 6 september 2023 Start Schrijftafel, Golden Tree, Lonneker