

LEREN OMGAAN MET DE STRESS VAN HET LEVEN

MINDFULNESSTRAINING IN 6 SESSIES

Heb je dit soms ook?

- Heb je de neiging jezelf voorbij te hollen?
- Pieker je veel?
- Ben je soms neerslachtig of uitgeput?
dan kan Mindfulness je helpen.

Mindfulness is geschikt voor iedereen die zich actief wil inzetten om zijn levenskwaliteit te verbeteren, en die bereid is te leren anders om te gaan met de uitdagingen van het leven.

PLAATS:

Steinerschool Lohrangrin
Hof Van Mols 29,
2610 Wilrijk
(op 200m van praktijk)

DATA:

10, 17, 24 september en 1, 8 en 22 oktober 2024
telkens van 17.45u tot 19.30u

BEGELEIDING:

Jen Bertels en Sven Cooremans, beiden psycholoog.

VOORWAARDEN:

Een kennismakingsgesprek afspreken (gratis) en de bereidheid om een half uur per dag te oefenen met het aangeboden materiaal.

CONTACT:

bertels.jen@gmail.com

VAN HARTE WELKOM !

