

MIND FUL NESS INITIATIE

Ben je op zoek naar meer **evenwicht** tussen werk en ontspanning? Word je geplaagd door **piekeren** of **slapeloosheid**? Kan je je moeilijk **concentreren** omdat je gedachten alle kanten opgaan? Voel je dan welkom in deze cursus.



Maak kennis met onze lessenreeks **Mindfulness**, een basiscursus met inzichten en oefeningen, met de nadruk op het tweede. In kleine groep (max 8 deelnemers) gaan we gedurende 5 groepssessies op weg om de voordelen van Mindfulness te leren kennen en ervaren. Deze aandachtstraining ondersteunt je in het ontwikkelen van meer **stressweerbaarheid**.

Meer info

www.praktijkcompass.be

Valerie@praktijkcompass.be

Waar

Thibautstraat 54
2100 Deurne

Wanneer

5 woensdagen:

06/11 13/11 20/11 27/11 04/12
van 20u tot 21u30

Door wie

Marie-Hélène Van Hove
Valérie Everaerts
Psychologen bij praktijk Compass

Prijs

12,50€ voor de reeks (via RIZIV terugbetaling voor ELP)

Inschrijven voor intake?



Klik op deze [link](#) of scan de QR code



MIND FUL NESS INITIATIE

Ben je op zoek naar meer **evenwicht** tussen werk en ontspanning? Word je geplaagd door **piekeren** of **slapeloosheid**? Kan je je moeilijk **concentreren** omdat je gedachten alle kanten opgaan? Voel je dan welkom in deze cursus.



Maak kennis met onze lessenreeks **Mindfulness**, een basiscursus met inzichten en oefeningen, met de nadruk op het tweede. In kleine groep (max 8 deelnemers) gaan we gedurende 5 groepssessies op weg om de voordelen van Mindfulness te leren kennen en ervaren. Deze aandachtstraining ondersteunt je in het ontwikkelen van meer **stressweerbaarheid**.

Meer info

www.praktijkcompass.be

Valerie@praktijkcompass.be

Catherine@upmind.be



Waar

Praktijk Compass
Gitschotellei 226
2140 Borgerhout

Wanneer

5 woensdagen:

27.09 - 04.10 - 11.10 - 18.10 - 25.10

2 opties:

- ochtengroep van 9u tot 10u30
- avondgroep van 20u tot 21u30

Door wie

Catherine Folders

Valérie Everaerts

Psychologen bij praktijk Compass

Prijs

12,50€ voor de reeks (via RIZIV terugbetaling voor ELP)

Inschrijving

Klik op deze [link](#) of scan de QR code

