

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:

Huis van het Kind
Sint Camillusstraat 95,
2610 Wilrijk

DATA:

Dinsdag 5, 12, 19 en 26 november en 10 en 17 december
telkens van 17.45u tot 19.30u

PRIJS:

Wie in aanmerking komt voor de eerstelijnspsychologische zorg betaalt 15 euro voor gans de training.

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
scooremans@telenet.be

VAN HARTE WELKOM !

