



Meer mildheid, vriendelijkheid en acceptatie voor jezelf - Basistraining Heartfulness - Grimbergen

Wil je milder en met meer vriendelijkheid met jezelf omgaan?

Wil je meer zelfwaardering en zelfvertrouwen ervaren?

Wil je leren om jezelf te accepteren, ook in moeilijke momenten?

In deze basistraining leer je om je emotioneel welzijn actief te verbeteren, waarbij je je oefent om milder en vriendelijker met jezelf om te gaan, ook in moeilijke momenten.

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat Heartfulness je fysieke en mentale welzijn verbetert. Het beoefenen van Heartfulness brengt je dichterbij het ervaren van meer warmte, acceptatie en verbondenheid met jezelf en anderen.

Voor wie? Voor mensen die al hebben kunnen proeven van Mindfulness. De Heartfulness training bouwt verder op de Mindfulness Training en richt zich op het ontwikkelen van meer emotionele veerkracht in het dagdagelijkse leven.

Data : Maandagen 10, 17 en 24 februari en 10 en 17 maart 2025
telkens van 19:30 uur tot en met 21:30 uur met een korte pauze.

Kostprijs : Verplicht individueel gesprek vooraf
12,5 euro voor de 5 groepssessies
Nagesprek 11 of 4 euro

Locatie: Zaal Ter Borre - Sint-Amandsplein 7 - 1853 Strombeek-Bever
Begeleiding: Marie Ann Gilté - Klinisch Psychologe - Mindfulness en Heartfulness Trainer

Info en inschrijvingen:

marieanngilte.com/nl/mindfulness-training/
info@marieanngilte.com

Het is ook mogelijk om deze training individueel te volgen.