

Aandachtstraining

- Heb jij last om je aandacht erbij te houden?
- Wil je jouw opmerkzaamheid trainen?
- Wil je minder afdwalen?

Kom naar onze **Aandachtstraining**

5x dinsdag van 16u00 tot 17u30

begeleiding door een ervaringsdeskundige en een psycholoog

Samenwerking tussen overHoophuis Tienen en ELP Diletti

Slechts 2,5 euro!

Inschrijving via
elptienen@gmail.be

Kom jij ook?

Voor wie?

Voor iedereen (vanaf 16 jaar) die de eigen focus wil versterken om beter om te gaan met verlies van aandacht. Slechts een basiskennis van Nederlands is nodig.

Wat gaan we samen doen?

Aandachtstraining door afwisseling van eenvoudige meditatie-oefeningen op een stoel of een matje

Introductie in meditatieve technieken

Wat mag je verwachten?

- Groepsaanbod met minimum 4 en maximaal 8 deelnemers
- Je leert via de meditatie je geest tot rust te brengen
- Je kan beter omgaan met aandachtsverlies
- De psycholoog helpt je op weg naar verdere mentale ondersteuning
- We houden rekening met kwetsbaarheden of beperkingen
- Je ontmoet nieuwe mensen

Wat verwachten we van jou?

- Wie dit heeft kan een matje en dekentje meebrengen
- Kom op tijd
- Je engageert je om 5 keer naar de groepssessie te komen

Wanneer en waar?

OverHoophuis Tienen: Liefdestraat 1, 3300 Tienen

5x om de 2 weken vanaf 23 september, dinsdagnamiddag van 16u tot 17u30



Meer info?

elptienen@gmail.com