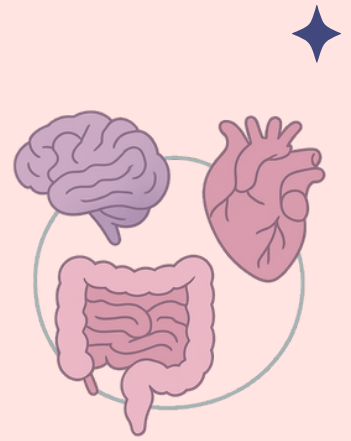


Mindfulness Training

Leer omgaan met stress, negatieve gedachten en moeilijke emoties



De 8-weekse mindfulness training is een wetenschappelijk onderbouwde groepstraining (gebaseerd op MBSR/MBCT) die je helpt om bewuster in het leven te staan en veerkracht op te bouwen.

Door middel van meditatie, ervaringsgerichte oefeningen en reflectie leer je:

- stress en spanning verminderen
- negatieve gedachtepatronen herkennen
- milder omgaan met jezelf en moeilijke ervaringen
- meer rust en helderheid in het dagelijks leven ervaren

Wanneer?

5 vrijdagen: 27/2, 6/3, 13/3, 20/3, 27/3 &
3 maandagen: 20/4, 27/4, 4/5

Van 19.30u tot 21u

Door wie?

Amélie De Brabandere - ELP
Ylva Berg - Mindfulnesstrainer

Waar?

Psychologenpraktijk
De Krachtplek
Luitenant Jacopsstraat 117,
Lennik

Kostprijs:

€20 (€2,5/sessie)

Inschrijven of info:

amelie@dekrachtplek.be

