



Meer veerkracht, minder stress - Meer rust en richting in je leven Mindfulness Basistraining - Grimbergen

Wil je meer balans in je leven?

Minder overspoeld worden door je gedachten?

Leren omgaan met je emoties?

In deze basistraining leer je hoe je met stress kunt omgaan en hoe je minder kunt leren piekeren. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat Mindfulness je fysieke en mentale welzijn verbetert. Je verhoogt je zelfkennis en ontdekt hoe je gelukkiger en veerkrachtiger kunt zijn.

Voor wie? Voor mensen met beginnende stressklachten, gevoelens van onrust, slapeloosheid, verminderde stemming, lichte angst, slaapstoornissen en lichamelijke klachten door spanningen.

Data : Dinsdagen 15, 22 en 29 september en 6 en 13 oktober 2026,
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.