

Een nieuwe lente !

Reeks Mindfulness in Actie!



Voor wie? Voor (jong)volwassenen. Voor mensen die het gevoel hebben iets te missen in het leven, die vastlopen op bepaalde vlakken, die alles hebben om gelukkig te zijn maar het toch niet 100% zijn, voor mensen die meer diepgang willen in hun leven ...

Waar ? Het Werkhuys in Antwerpen

Wanneer? Dinsdag 21 maart van 14 tot 15h30 2023

5 dinsdagen 21, 28 maart en 4, 11 april en woensdag 19 april.

Hoe ? We zullen werken met verschillende methodieken om onze vitaliteit te verhogen, met meer vertrouwen door het leven te gaan, om onze energie meer doelgericht in te zetten en terug wat meer hoop te voelen. Via Mindfulness en ACT (Acceptance and Commitment Therapy), via krachtgerichte methodieken uit de narratieve therapie en het regeneratief denken, via lichaamsgerichte technieken, via Voice Dialogue en innerlijk kindwerk, via opstellingen en verbindende communicatie ...

Kostprijs voor mensen die tot de doelgroep van de Conventie behoren : 2,5 euro/sessie. Totaal is 12,5 euro . Het totale bedrag wordt ten laatste gestort 1 week voor de start van de reeks (of bij de intake) op BE74 6528 2120 4207 (van Karin Van Eetvelt). De inschrijving is pas rond als het bedrag gestort is.

Voor de start van de cursus willen wij graag met u kennismaken in een intake-gesprek (dit kan ev. online). Graag daarom een mail of telefoon naar Karin Van Eetvelt (karinvane.velt@gmail.com 0474/53 50 19) of Robert Kramps (robertkramps@gmail.com 0031/ 629 45 80 66) om een datum en uur af te spreken.

Deadline voor inschrijvingen is 11 maart

Wij kijken er naar uit om u te ontmoeten !

Karin en Robert