

Introductieworkshop mindfulness

“Ik dacht dat het belangrijk was om continu na te denken. Om me voor te bereiden op mogelijke problemen, na te denken hoe ik iets het beste kon aanpakken, analyseren of ik iets wel goed had gedaan. Ik dacht dat ik zo bewust omging met de realiteit. Ooit zei iemand tegen me : er is veel denken in jouw leven, maar weinig rust.” – Herken je dit?

De basis van mindfulness is onze aandacht brengen in de enige tijd die we hebben om het leven werkelijk te ervaren: het hier en nu. We laten ons vaak leiden over hoe we denken dat de wereld zou moeten zijn, hoe mensen zich zouden moeten gedragen, hoe ik me zou moeten voelen en wat ik had moeten bereiken. Daardoor wordt het huidige moment amper ervaren en gemist.

In deze workshop maken we kennis met de praktijk van mindfulness. Het gaat om een eerste kennismaking. Je kan je teen als het ware eens ‘doppen’ in het water, of eens proeven hoe dit smaakt. En misschien beslis je dan wel om er helemaal in te duiken.

Naast deze workshop zullen er namelijk langere trajecten aangeboden worden rond mentale weerbaarheid en veerkracht. Denk hierbij aan een intensievere kennismaking met mindfulness en rouwen om mijn vroegere ik.

Praktische info

Datum: 04/04/2023 van 13u – 15u

Prijs: eigen opleg van 2,5 euro (terugbetaling RIZIV via ELP-conventie)

Meenemen: indien mogelijk yogamatje

Plaats: VOP Antwerpen, Durlletstraat 43, 2018 Antwerpen.

Inschrijven via benedikte.dewulf@lichtenliefde.be of 0487 290 979