

LEREN OMGAAN MET DE STRESS VAN HET LEVEN

MINDFULNESSTRAINING IN 6 SESSIES

Heb je dit soms ook?

- Heb je de neiging jezelf voorbij te hollen?
- Pieker je veel?
- Ben je soms neerslachtig of uitgeput?
dan kan Mindfulness je helpen.

Mindfulness is geschikt voor iedereen die zich actief wil inzetten om zijn levenskwaliteit te verbeteren, en die bereid is te leren anders om te gaan met de uitdagingen van het leven.

PLAATS:

zaal Berkenrijs
Lodewijk Mortelmansstraat 13, 2610 Wilrijk.

DATA:

12, 19, 26 september en 3, 10 en 24 oktober 2023
telkens van 17.30u tot 19.15u
volgende groepen : november 2023, maart en mei 2024.

BEGELEIDING:

Jen Bertels en Sven Cooremans, beiden psycholoog.

VOORWAARDEN:

Een kennismakingsgesprek afspreken (gratis) en de bereidheid om een half uur per dag te oefenen met het aangeboden materiaal.

Wie in aanmerking komt voor geconventioneerde psychologische zorg in de eerste lijn betaalt 15 euro voor gans de training

CONTACT:

bertels.jen@gmail.com of
psychologe@gp-valaar.be

WELKOM !



