



v.u.: Willeke Dijkhoff, Kempenstraat 100, 2030 Antwerpen - IMZ\_001\_020\_010 Mindfulness poster volw

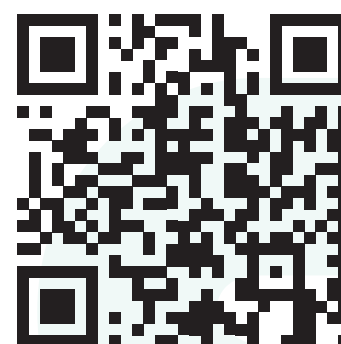
# Meer rust, minder stress. Mindfulness werkt.



Wil jij bewuster omgaan met stress,  
piekeren of onrust?

Ontdek de kracht van ons mindfulness aanbod. In onze sessies leer je stap voor stap om met milde, open aandacht in het moment te leven, vriendelijker voor jezelf, sterker in het leven.

- In groep oefen je eenvoudige technieken die je meteen kan toepassen in je dagelijks leven.
- Inschrijven kan het hele jaar door.
- Twijfel je of het iets voor jou is? Volg eerst een vrijblijvende kennismakingssessie.
- Scan de QR-code of surf naar **[www.zas.be/diensten/stresskliniek](http://www.zas.be/diensten/stresskliniek)**



ZIEKENHUIS  
aan  
de STROOM