

Mindful de zomer in!

Een programma mindful bewegen, ademen en zitten

Even niets doen!

Maak ruimte in je hoofd en je lichaam

Dit zomerprogramma geeft je aan de hand van een aantal praktische oefeningen uit Mindfulness en Ademhalingstherapie (zoals Oxygen Advantage en Hartcoherentie) handvaten om ruimte en rust te ervaren in je hoofd. Gun het jezelf om even tijd te maken en het heilzame effect van de oefeningen te voelen voor je lichaam en je geest. Er is geen enkele voorkennis vereist, enkel een open houding, om samen met anderen te ervaren.

Wanneer?

4 sessies op woensdagavond van 19u30 tot 21u

Op 5/7/2023, 12/7/2023, 19/7/2023, 26/7/2023

Waar?

Praktijk Compass, Gitschotellei 226, 2140 Borgerhout

Prijs?

10 euro voor de reeks van 4 sessies (via RIZIV terugbetaling voor eerstelijnspsychologische hulp)

Gratis intakegesprek vooraf

Door wie?

Peter Leysen (Mindfulnessstrainer en Ademcoach ZNA Stresskliniek)

Catherine Folders (Klinisch psycholoog en Hartcoherentiecoach)

Meer info?

peterleysen@yahoo.com

catherine@upmind.be

Hoe inschrijven?

Via volgende [link](#)

Of scan de QRcode

