

# MIND FUL NESS INITIATIE

Ben je op zoek naar meer **evenwicht** tussen werk en ontspanning? Word je geplaagd door **piekeren** of **slapeloosheid**? Kan je je moeilijk **concentreren** omdat je gedachten alle kanten opgaan? Voel je dan welkom in deze cursus.



Maak kennis met onze lessenreeks **Mindfulness**, een basiscursus met inzichten en oefeningen, met de nadruk op het tweede. In kleine groep (max 8 deelnemers) gaan we gedurende 5 groepssessies op weg om de voordelen van Mindfulness te leren kennen en ervaren. Deze aandachtstraining ondersteunt je in het ontwikkelen van meer **stressweerbaarheid**.

## Meer info

[www.praktijkcompass.be](http://www.praktijkcompass.be)

[Valerie@praktijkcompass.be](mailto:Valerie@praktijkcompass.be)

[Catherine@upmind.be](mailto:Catherine@upmind.be)



## Waar

Praktijk Compass  
Gitschotellei 226  
2140 Borgerhout

## Wanneer

5 woensdagen:

27.09 - 04.10 - 11.10 - 18.10 - 25.10

2 opties:

- ochtengroep van 9u tot 10u30
- avondgroep van 20u tot 21u30

## Door wie

Catherine Folders  
Valérie Everaerts  
Psychologen bij praktijk Compass

## Prijs

12,50€ voor de reeks (via RIZIV terugbetaling voor ELP)

## Inschrijving

Klik op deze [link](#) of scan de QR code

