

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

Valerie@praktijkcompass.be

Catherine@upmind.be



Waar

Praktijk Compass
Gitschotellei 226
2140 Borgerhout

Wanneer

5 woensdagen: 14.02 - 21.02 -
28.02 - 06.03 - 13.03

2 groepen:

1 in voormiddag van 9u tot 10u30

1 in avond 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

