

# 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:**

16, 23 en 30 **JANUARI** en 6, 13 en 27 **FEBRUARI**  
telkens van 18u tot 19u30

## **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.  
Voor wie in aanmerking komt voor de eerste lijns psychologische zorg kost de training 15 euro.

## **CONTACT:**

[bertels.jen@gmail.com](mailto:bertels.jen@gmail.com) of  
[psychologe@gp-valaar.be](mailto:psychologe@gp-valaar.be)

**VAN HARTE WELKOM !**

