

Groepstraining Mindfulness

meer rust en minder stress

Heb jij veel last van stress, ben je iemand die veel piekert? Heb je hierdoor te weinig aandacht voor de echt waardevolle dingen in je leven? Vind je geen rust? Dan zijn deze groepsessies misschien iets voor jou.

In een kleine groep van max. 8 personen gaan we ervaringsgericht aan de slag met je gedachten, emoties en je lichaam. Je krijgt veel tips die je dagelijks kan toepassen zodat je minder stress en meer rust in je leven krijgt.

Wekelijks op **vrijdag**
13, 20 en 27/9, 18 en 25/10 en 8/11
van 10u tot 11u30
in het **LOKAAL DIENSTENCENTRUM**
'T TREFPUNT
Adres: Schransstraat 51 - 2280 Grobbendonk

Kostprijs =
€15 voor het hele groepstraject

Begeleiders



Veerle Schoefs
Klinisch Psycholoog



Annick Boeykens
Gecertificeerd mindfulnessstrainer
Ervaringsdeskundige

Dit groepsaanbod is een onderdeel van de conventie eerstelijnspsychologische zorg (ELP) georganiseerd door de netwerken Geestelijke Gezondheid in opdracht van de FOD Volksgezondheid met als doel een betaalbaar en drempelverlagend zorgaanbod

Sessie 1
Aandacht voor je adem
en mindful eten

Sessie 2
Aandacht voor het lichaam
en
aangename momenten

Sessie 3
Aandacht voor
je grenzen en
onaangename momenten

Sessie 4
Aandacht voor innerlijke
stilte en stress

Sessie 5
Aandacht voor
gedachten en emoties

Sessie 6
Blijven oefenen en
zelfzorgplan

Inschrijven:

Telefoneer of mail met vermelding van je telefoonnummer naar Veerle

T: 0474 55 03 67
E: veerle@vschoefs.be