

Mindfulness

Mindfulness is een training

- Om te leren stilstaan.
- Om een meer gelukkigere levenshouding te kunnen aannemen.
- Om meer in contact te komen met het hier en nu en met dat waarmee je bezig bent.
- Om de hectiek van het dagelijks leven wat draaglijker te maken.
- Om beter om te gaan met stress.

Voor wie?

- Als je merkt dat je veel piekert en/of veel gedachten hebt.
- Als je merkt dat je veel dagelijkse stress ervaart.
- Als je merkt dat je overweldigd wordt door veel prikkels.
- Als je merkt dat dit alles effect heeft op je lichaam en mentale toestand.

Hoe?

- 8 sessies van 2,5 uur; werkboek en meditatie-app inbegrepen.
- € 300 voor 20 uur training.
- Let op: Je moet bereid zijn om enkele uren per week thuis te oefenen.
- Er is een intakegesprek van 30 min. voorzien (online of ter plaatse). Zo kun je al eens proeven van mindfulness en of dit iets voor jou is.

Waar?

- Tumi Therapeutics - De Lobbert 6, 3550 Heusden-Zolder

Wanneer?

- Zaterdagvoormiddag 22/4 - 29/4 - 6/5 - 13/5 - 20/5 - 27/5 - 3/6 - 10/6 telkens van 9h00 tot 11h30

Meer weten of inschrijven?

Neem (vrijblijvend) contact op via 011/74 00 84 of info@tumitherapeutics.be

