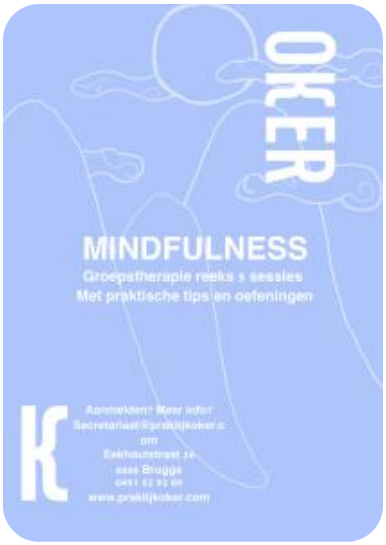



# Mindfulness: 5-delige reeks met praktische oefeningen en psycho-educatie

Type

Groepsaanbod

Startdatum

**14/11/2025 - 12/12/2025**

Locatie

Duiventorenstraat 25, 8310 Brugge, Belgium (Praktijk Oker)

Door

Esther Cornelis

Dieex Bitegets Imana (Externe partner)

## Praktische info

Datums

14 november 2025 - 18:00 - 20:00

21 november 2025 - 18:00 - 20:00

28 november 2025 - 18:00 - 20:00

05 december 2025 - 18:00 - 20:00

12 december 2025 - 18:00 - 20:00

Prijs

**Prijs voor groepsaanbod en kampen:**

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Aantal sessies

5

Duur sessies

90

Voor wie

- Deze kortdurende reeks is een aanbod **dat toegankelijk is voor cliënten met diverse hulpvragen**

- **Cliënten hebben vb. Last van neerslachtigheid, piekeren, stress, angst,… of willen aan de slag met een techniek die hen meer veerkracht geeft**
- … of: cliënten hebben in het verleden een psychische problematiek (depressie, burnout, angst,…) gekend, en willen inzetten op **hervalpreventie**
- Cliënten die na een **laagdrempelig en generalistisch** aanbod (gedeeltelijk) aan de slag kunnen met wat zij geleerd hebben
- (jong-) volwassenen, volwassenen en ouderen
- Ook toegankelijk voor anderstaligen indien de deelnemer i.p.v. Nederlands wel voldoende Frans of Engels spreekt/begrijpt
- Exclusiecriteria:
  - acute psychose
  - verslavingsproblematiek die dusdanig onstabiel is waar het onmogelijk is om nuchter in sessie te komen
  - complex trauma waar nog geen enkele mate van stabilisatie is
  - => bij twijfel graag contact opnemen met psycholoog die de sessies begeleidt, zodat samen met verwijzer kan gekeken worden of cliënt in aanmerking komt

Hulp bij

Angstgevoelens, Boosheid, Concentratieproblemen, Depressie, Faalangst, Kanker (ondersteuning bij), Perfectionisme, Piekeren, Psychosomatische klachten, Slaapproblemen, Stress, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Gratis parking, Met de bus

## Inhoud

Mindfulness is een wetenschappelijk bewezen methodiek die ondersteunt op vlak van veerkracht en bij problemen zoals depressie, burnout, angst of stress. Deze 5-delige reeks groepssessies Deze reeks groepssessies is laagdrempelig en toegankelijk, waar de praktische oefeningen en psycho-educatie aanvullend kunnen zijn op een eventueel individueel traject.

## Contact en inschrijven

E-mailadres

esther@praktijkoker.com

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/mindfulness-5-delige-reeks-met-praktische-oefeningen-en-psycho-educatie-0