

Mildheidstraining (compassietraining)

Type

Groepsaanbod

Startdatum

07/11/2025 - 05/12/2025

Locatie

Kraaiennestplein 4, 8301 Knokke-Heist, Belgium (Inner)

Door

Mieke Vanderhaeghe

Julie Maertens

Praktische info

Datums

07 november 2025 - 13:00 - 14:30

14 november 2025 - 13:00 - 14:30

28 november 2025 - 13:00 - 14:30

05 december 2025 - 13:00 - 14:30

Prijs

Prijs voor groepsaanbod:

+23 jaar= 2,5 per sessie

= 10€ voor de 4 sessies

Aantal sessies

1

Voor wie

- **Volwassenen** die meer mildheid, rust en veerkracht willen ontwikkelen.
- Voor wie vaak streng is voor zichzelf of last heeft van (zelf)kritiek of perfectionisme.
- Voor wie meer **verbondenheid en innerlijke balans** wil ervaren.
- Geen uitgebreide voorkennis nodig – enige openheid voor of vertrouwdheid met meditatie is wel helpend.

Hulp bij

Perfectionisme, Stress, Zelfbeeld, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking

Inhoud

Mildheidstraining – waar pijn liefde mag ontmoeten

Iedereen kent het: de **innerlijke criticus** die ons streng toespreekt en ons het gevoel geeft niet goed genoeg te zijn. Dat maakt kwetsbaar voor stress, onzekerheid en uitputting.

De **Mildheidstraining** helpt je om op een andere manier met jezelf om te gaan. Je ontdekt hoe je ook op moeilijke momenten **vriendelijk en liefdevol voor jezelf** kunt zijn.

Compassie – of mildheid – is in ieder van ons aanwezig, maar krijgt door omstandigheden vaak weinig kans om te bloeien. Gelukkig kan mildheid door oefening ontwikkeld en verdiept worden, en dat is precies waar deze training je bij ondersteunt.

Wat mag je verwachten?

- **Meditaties en geleide visualisaties**: ervaar rust en leer de innerlijke criticus zachter maken.
- **Hartkwaliteiten**: liefdevolle vriendelijkheid, compassie, gelijkmoedigheid en gedeelde vreugde.
- **Praktische oefeningen**: groeien in mildheid voor jezelf en anderen, meer innerlijke rust en zelfvertrouwen, anders omgaan met stress.
- **Een ervaringsgerichte training**: geen theoretische cursus, maar samen oefenen en ervaren.

Contact en inschrijven

E-mailadres

mieke@inner-center.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/mildheidstraining-compassietraining