GROEPSAANBOD
EERSTELIJNSPSYCHOLOGISCHE ZORG

Rust in je hoofd: ontdek de kracht van Mindfulness

Mindfulness richt zich op de aanpak van stress, piekeren, stemming of depressie, angst en ontgoocheling. Het adequaat leren omgaan met onaangename gedachten en gevoelens staat centraal. Via meditatieve, cognitieve en emotionele oefeningen leren deelnemers omgaan met de innerlijke processen. Mindfulness leert je ook adequater om te gaan met chronische pijnen, pieker gedachten, obsessies en algemene malaise.

Tijdens deze 5 sessies leren we contact te maken met onze eigen gevoelens, gedachten en conditioneringen. We leren onze eigen innerlijke processen observeren en ontdekken hoe we ons eigen geluk saboteren.

VOOR WIE?
elke (jong) volwassene (+18j

SESSIEGEVER(S)
Whitney Faes

Julie Maertens

netwerk nowe GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG.

KOSTPRIJS
€12,50

DATA
27/01; 3/02; 17/02; 24/02 en 3/03/2027

LOCATIE
Inner - Kraaiennestplein 5, 8301 Knokke-Heist

WWW.ELPEN.BE