MINDFULNESS VOOR BEGINNERS

GROEPSPRAKTIJK HET LABYRINT

FOSTERPARK 2, 8000 BRUGGE

START DONDERDAG 14 JANUARI 2027
TIJDSTIP NAAR KEUZE: 9U30-11U45 OF 19U00-21U15

ONTDEK DE KRACHT VAN MINDFULNESS IN JOUW DAGELIJKSE LEVEN

Ben je op zoek naar een moment van rust, zelfzorg én verbinding in een drukke wereld?

Wil je anders leren omgaan met stress, piekeren of de uitdagingen van alledag?

Verlang je naar een meer positieve relatie met jezelf en je omgeving?

Of ben je benieuwd wat mindfulness en meditatie voor jou kunnen betekenen?

'Gun jezelf de tijd en ruimte om te vertragen en verstillen
en ontdek de stille kracht van aandacht'

WAT MAG JE VERWACHTEN?

- Wetenschappelijk onderbouwde MBCT/MBSR 8-weken training
- Mindfulness meditatie, ervarings- en lichaamsgerichte oefeningen, psycho-educatie (informatie)
- Kleine groep (max. 6 deelnemers)
- Individuele kennismaking
- Rustig tempo: 14 en 28 januari, 18 februari, 4 en 18 maart, 15 en 29 april, 13 mei 2027
- Praktische tools mee naar huis: audiobestand met begeleide meditaties en oefenboek
- 32€/sessie. Gedeeltelijke terugbetaling door uw mutualiteit mogelijk (van €10 tot €20/sessie)

'Of je nu graag in stilte aanwezig bent
of je ervaring na een oefening wil delen:
van harte welkom zoals je bent!'

Info en inschrijving:

v.u. Gretel Geerts
Gecertificeerd mindfulness trainer -
klinisch psycholoog - systeemtherapeut
0471 950643
gretelgeerts@outlook.com
www.gretelgeerts.be
www.hetlabyrintgroepspraktijk.be/mindfulness

Twijfel je of dit aanbod bij je past? Welkom voor een individuele proefsessie of verkennend gesprek!

