

BASISREEKS - NAJAAR 2017

WOENSDAGVOORMIDDAG



# Mindfulness

Verhoog je veerkracht

IETS VOOR JOU?

**Je ervaart veel stress...**

*Je blijft boos over iets wat iemand gezegd of gedaan heeft...*

**Je blijft maar piekeren...**

*Je maakt je zorgen over de toekomst...*

**JE WIL MEER GENIETEN VAN WAT HET LEVEN JE BRENGT...**

Een Mindfulnessstraining kan je helpen om:

- de kwaliteit van je leven te vergroten;
- beter om te gaan met wat moeilijk is;
- meer te genieten van wat goed gaat;
- jezelf beter te leren kennen;
- je minder snel verliezen in gedachten en emoties die je geen goed doen.

de Central

wijkgezondheidscentrum™



Uitspraken van enkele deelnemers

- "Ik voel me beter in mijn vel."
- "Ik moet minder slaappillen nemen."
- "Ik zie beter de goede momenten."

Een Mindfulnessstraining leert je omgaan met wat moeilijk is en meer te genieten van wat goed loopt. Dat gaat niet vanzelf. Het vraagt **oefening**.

Daarom komen we **wekelijks 2 uur samen** om te oefenen en dit gedurende **8 weken**. We vragen je om alle bijeenkomsten te volgen.

**Wanneer:**

8 woensdagvoormiddagen van 11u tot 13u  
6, 13, 20 & 27 september 2017  
4, 11, 18 & 25 oktober 2017

**Locatie:**

Buurtcentrum Mannenstraat  
Groefstraat 2 | 3000 Leuven

**Kostprijs:**

1 euro per sessie per deelnemer

**Voor meer informatie & inschrijvingen:**

bc.mannenstraat@leuven.be

T 016 22 38 59



Dit project wordt  
ondersteund  
door Impuls vzw.

Bereikbaar met de bus

**Buurtcentrum Mannenstraat** | stad Leuven

380

3

316

317

333

334

335

370

371

372

373

374