

DEFENAVONDEN MINDFULNESS OP WOENSDAGAVOND

VOOR MENSEN DIE AL EEN BASISREEKS MINDFULNESS GEVOLGD HEBBEN



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."

Voor mensen die al een basisreeks mindfulness gevolgd hebben, komen we **maandelijks 1u** samen om te oefenen.

Wanneer:

Deuren open vanaf 18u48

Oefenen van 19u tot 20u

15 februari, 15 maart, 12 april, 10 mei, 14 juni,
13 september, 11 oktober, 8 november,
& 13 december 2017

(Er zijn geen bijeenkomsten in de maanden januari, juli en augustus.)

Locatie:

Buurtcentrum Mannenstraat

Groefstraat 2 | 3000 Leuven

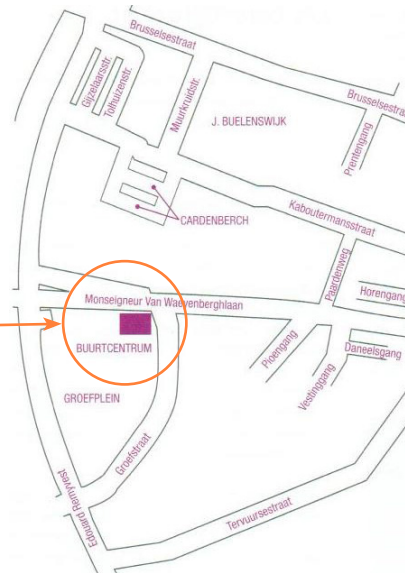
Kostprijs:

gratis

Voor meer informatie & inschrijvingen:

bc.mannenstraat@leuven.be

T 016 22 38 59



Bereikbaar met de bus



Dit project wordt
ondersteund
door Impuls vzw.

Buurtcentrum Mannenstraat | stad Leuven

380

3 316 317 333 334 335 370 371 372 373 374