

BASISREEKS - VOORJAAR 2017

DONDERDAGAVOND



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 donderdagavonden van 19u tot 21u
9, 16 & 23 februari 2017
2, 9, 16, 23 & 30 maart 2017

Locatie:

Wijkgezondheidscentrum De Central
Diestsesteenweg 200 | 3010 Kessel-lo

Kostprijs:

1 euro per sessie per deelnemer

Voor meer informatie & inschrijvingen:

www.onthaalwgcdecentral.be
T 016 85 34 10

Bereikbaarheid De Central

Vanaf station of centrum Leuven met openbaar vervoer:

Bus 370 richting Diest
Bus 371 richting Hoog-Linden
Bus 372 richting Geestbeek
Bus 373 richting Assent
Bus 374 richting Tielt

Je stapt af aan de halte "Valvekensstraat". Het wijkgezondheidscentrum bevindt zich aan de afstaphalte op nr. 200.

Met de wagen

Diestsesteenweg richting Diest, aan de rechterkant. Parkeergelegenheid in de Valvekensstraat en in de Diestsesteenweg, met parkeerschijf.



Dit project wordt ondersteund door Impuls vzw.