

BASISREEKS - NAJAAR 2018

VRIJDAGVOORMIDDAG



# 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 vrijdagvoormiddagen van 10u tot 12u

14, 21 & 28 september 2018

5, 12, 19 & 26 oktober 2018

9 november 2018 (geen sessie op 2 november)

**Locatie:**

Buurtcentrum Mannenstraat

Groefstraat 2 | 3000 Leuven

**Kostprijs:**

1 euro per sessie per deelnemer

**Voor meer informatie & inschrijvingen:**

[bc.mannenstraat@leuven.be](mailto:bc.mannenstraat@leuven.be)

T 016 22 38 59



Dit project wordt ondersteund door



Bereikbaar met de bus

**Buurtcentrum Mannenstraat** | stad Leuven

380

3 316 317 333 334 335 370 371 372 373 374