



MINDFULNESS TRAINING

MINDFULNESS GENT

foto : Miguel Houbaert

Wil je ook wat minder stress en er beter mee leren omgaan? Heb je zin in een betere nachtrust? Pieker je veel en wil je dat aanpakken? Dan is een mindfulness training echt iets voor u!



Een training in mindfulness is een wetenschappelijk onderbouwde aandachtstraining die je beter leert omgaan met stress, angst, slapeloosheid, piekeren, depressie, burn-out en/of pijn. Ze stimuleert ook de creativiteit en verbetert de communicatie en focus.

wanneer :

maandagavond van
19u00 tot 21u30

2019 :

oktober: 1, 8, 15, 22, 29
november: 5, 12, 19
za 9 nov 10 u - 16u30

prijs :

290 euro : 8 workshops & 1 dag
40 euro : audio & werkboek
Inschrijven voor 15/09/2019

contact :

Lieze Ruys - 0488 / 32 19 70
mindfulnessgent.be

kennismaking

(individueel) : +/- 60 min

waar :

Filips van Cleeflaan 47
9000 Gent

boek training via e-mail :
Lieze@MindfulnessGent.BE



MINDFULNESS GENT