



FOCUSING EN MINDFULNESS IN DE NATUUR

Door Isabelle Vermeiren, klinisch psycholoog en
psychotherapeut en Kat Glassée, klinisch orthopedagoge

*Op zoek naar rust in de onrust van elke dag?
De natuur heeft een positieve invloed op ons algemeen
welzijn. Dat wordt steeds meer door wetenschappelijk
onderzoek ondersteund. Daarom maken we gebruik van
deze open ruimte bij het aanbieden van helpende
vaardigheden in het omgaan met piekergedachten en
stress.*

Maandag

21/09 - 28/09 - 05/10 - 12/10 - 19/10 - 26/10

10u30 - 12u00

Kostprijs: €15 (voor de 6 sessies)

INSCHRIJVEN VERPLICHT VIA
BALDERHUYS@ZUSTERS-BERLAAR.BE
03 343 40 04

emergo



beregoed
Berlaar