

De kracht van mindfulness & mildheid

Rust vinden in jezelf, zelfs als het moeilijk is

De sessies helpen om op een **milde, lichaamsgerichte manier om te (leren) gaan met moeilijkheden** die zich aandienen (bv. stress, spanning en zelfkritiek).

Je leert je **lichaam** te gebruiken **als kompas, ademhaling als anker en mildheid als houding** om meer **rust, veerkracht en zelfzorg** te ontwikkelen.

De focus ligt niet op het 'wegwerken' van moeilijkheden, maar op deze met **mindful aandacht** leren ontmoeten, zodat je er anders mee leert omgaan -vanuit aanwezigheid, ontspanning en compassie.

We leren je rust vinden in je lichaam en geest, niet door harder je best te doen, maar door zachter met jezelf om te gaan.

Waar en wanneer ?



Solidaris, Laar 18, 2400 Mol



vrijdag namiddag 14u30-16u

11/9 | 25/9 | 9/10 | 6/11 | 20/11 | 4/12/2026

Kostprijs

Deze training wordt georganiseerd binnen de conventie voor psychologische zorg. Dit betekent dat de kosten worden verrekend via het RIZIV en dat jij enkel een eigen bijdrage van **2,5 euro per groepssessie** betaalt. Je investeert **in totaal 15 euro** voor de volledige groepstraining.

Vooraf aan het groepstraject vindt er een intakegesprek plaats om te bekijken of het traject de meest aangewezen hulp is. Dit **intakegesprek is gratis** als je nog geen gebruik gemaakt hebt van psychologische zorg binnen de conventie.

Meer info & Inschrijving



www.solidaris-vlaanderen.be/mindfulness (vanaf 28/05/2026)