

Groepstraining Mindfulness

meer rust en minder stress

Heb jij veel last van stress, ben je iemand die veel piekert? Heb je hierdoor te weinig aandacht voor de echt waardevolle dingen in je leven? Vind je geen rust? Dan zijn deze groepsessies misschien iets voor jou.

In een kleine groep van max. 8 personen gaan we ervaringsgericht aan de slag met je gedachten, emoties en je lichaam. Je krijgt veel tips die je dagelijks kan toepassen zodat je minder stress en meer rust in je leven krijgt.

Wekelijks op **donderdag**

12, 19, 26/2; 5, 12, 19, 26/3 en 2/4/2026

- van 19u tot 20u30

in het **Balderhuys**

Pastorijstraat 2A, 2590 Berlaar

**Kostprijs €2,50 per sessie =
€20 voor het hele
groepstraject**

Begeleiders



Inge Van der Veer
Klinisch Psycholoog
Psychotherapeut



Annick Boeykens
Gecertificeerd mindfulnesstrainer
Ervaringsdeskundige

Dit groepsaanbod is een onderdeel van de conventie eerstelijnspsychologische zorg (ELP) georganiseerd door de netwerken Geestelijke Gezondheid in opdracht van de FOD Volksgezondheid met als doel een betaalbaar en drempelverlagend zorgaanbod

Sessie 1

Aandacht voor je adem
en mindful eten

Sessie 2

Aandacht voor het lichaam en
aangename momenten

Sessie 3

Aandacht voor je grenzen en
onaangename momenten

Sessie 4

Aandacht voor innerlijke
stilte en stress

Sessie 5

Aandacht voor
gedachten en emoties

Sessie 6

Aandacht voor je
communicatie

Sessie 7

Aandacht voor zelfzorg
een plan voor de rest van je leven

Sessie 8

Aandacht voor mildheid voor jezelf

Inschrijven:

Telefoneer of mail naar Inge

T: 0479/57 40 20

E: vanderveeringe@gmail.com