



MeeDoen met Mindfulness

"Er valt een last van me af, ben zoveel rustiger", "Mindfulness heeft me echt geholpen", en "ik heb handvatten gekregen om mijn problemen wat behapbaarder te maken, minder te piekeren en beter te slapen". Dit zijn een paar uitspraken van deelnemers die deze cursus al hebben gevolgd.

Eigenlijk zou iedereen ooit in zijn leven een cursus mindfulness moeten kunnen volgen. Maar jammergenoeg is dat voor veel mensen niet haalbaar om de eenvoudige reden dat het een kostbare investering is. Vooral als je worstelt met veel stress, piekeren, angst of somberheid, chronische pijnklachten, dan is deze training een aanrader. Mindfulness lijkt soms wel een wondermiddel - dat is het zeker niet - maar het werkt wel en maakt je minder kwetsbaar voor chronische stress en allerlei vervelende psychische en fysieke klachten. En zeg nou zelf, geld zou dan toch eigenlijk geen belemmering mogen zijn!

Voor wie?

De Basis cursus Mindfulness van 8 wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur is bestemd voor inwoners van Gooise Meren die last hebben van psychische klachten en graag een mindfulness cursus zouden willen doen maar daarvoor niet de financiële middelen hebben. Er is plaats voor maximaal 12 deelnemers. Je betaalt een eigen bijdrage van € 25,- voor de hele cursus inclusief werkboek. Omdat mindfulness niet voor iedereen geschikt is, maken we zo nodig een afspraak voor intakegesprek waarin we samen kijken of deze cursus voor jou passend en zinvol is.

Meer weten?

Schrijf je dan in de introductiewerkshops. Je maakt kennis met de trainer die al je vragen kan beantwoorden én je ervaart alvast een beetje wat zo'n mindfulness cursus nu eigenlijk inhoudt.

Data introductiewerkshops

- donderdag 3 oktober 2019
- wijkcentrum Uit-Wijk in Bussum
Dr. Schaepmanlaan 10
- tijd : 19.30 -21.00 uur

Startdatum mindfulness cursus

donderdag 10 oktober 2019
wijkcentrum Uit-Wijk in Bussum
Dr. Schaepmanlaan 10
tijd : 19.30 – 21.30 uur.

Informatie & aanmelden

✉ info@lesinmindfulness.nl
☎ 06 245 93 632



Marie-Anne Berends
LesinMindfulness