

CURSUS MINDFULNESS

Bieke Van Heertum

WAAR?

Gorzendreef 6
2360 Oud-Turnhout

WANNEER?

14/11/19

21/11/19

28/11/19

05/12/19

12/12/19

19/12/19

START: 19.30 uur

EINDE: 21.30 uur

MEEBRENGEN?

Een matje en een kussen. Het dragen van comfortabele kledij is aan te raden.

De kostprijs is 240 euro. Dit bevat de cursus, het werkboek en de drankjes. Gelieve dit tijdens de eerste sessie te betalen.

CONTACT EN INFORMATIE

Bieke Van Heertum

Kinesitherapeute

0475/71 84 83

bieke.vanheertum@hetschiereiland.be



CURSUS MINDFULNESS

WAT?

Mindfulness is een oefenprogramma om te leren omgaan met stress, emotie en spanning. In het leven komt er heel veel op ons af... Vaak worden we meegesleurd of reageren we vanuit een gewoonte of een impuls, soms willen we het niet weten, niet voelen, niet zien.

Mindfulness brengt je bij de middenweg, niet overreageren maar het ook niet negeren, stilstaan bij jezelf en bij je ademhaling.

Mindfulness geeft je meer keuzevrijheid in je manier van reageren, in je manier van omgaan met de dingen van het leven of in relatie met anderen.

WAAROM?

Het steeds blijven doorgaan, niet meer tot rust kunnen komen, jezelf verliezen in de chaos of de drukte, kan ervoor zorgen dat er lichamelijke klachten optreden.

Mindfulness brengt je dichterbij jezelf, het leert je om meer stabiliteit en rust te vinden.

Het is een wetenschappelijk onderbouwde methode. Het werkt bij piekeren, depressieve klachten, slaapstoornissen, lichamelijke klachten, onzekerheid, chronische pijn, fibromyalgie, CVS, stress,...

HOE?

Het oefenprogramma vraagt een actieve inzet van de deelnemers. Probeer om dagelijks 45 min. te oefenen, je leert het door te doen.

We gaan aan de slag gedurende 6 avonden.

We werken met een handboek van Edel Maex. Deze kan je vooraf aankopen in de boekhandel.

(kostprijs boek: €17,99)

