

Mindfulness voor beginners

Twee-wekelijks, donderdag 9u30-11u30
Start: 19 september '24
Ter Loo, Torhoutsesteenweg 58, 8210 Zedelgem

2,50€ per sessie

i.s.m. netwerk NOWE,
Eerstelijnspsychologische zorg
www.elpen.be



8 sessies 'niets-moeten en ervaren'
Max. 8 deelnemers

- ✓ Ervaar meer balans in je dagelijkse leven
- ✓ Ontwikkel een positieve relatie met jezelf en je omgeving
- ✓ Ontdek de kracht van zelfzorg en zelfaanvaarding
- ✓ Ervaar nieuwe manieren om je gezondheid en welzijn te versterken

Begeleiding

Gretel Geerts, mindfulness trainer-eerstelijnspsycholoog
Hannah Major, ergotherapeut-klinisch orthopedagoog

Info en inschrijving

0471 95 06 43 - stapvoetsgroeien@gmail.com - www.stapvoetsgroeien.be