

## Mindfulness terugkomsessies



Volgde je reeds een mindfulness training? En zou je het ontstoken vlammetje van mindful bewustzijn graag in jou wakker houden? Of wil je het nieuw leven inblazen?

Van harte welkom 🍷.

### Inhoud

- ✓ Meditatie, reflectie, verdieping en uitwisseling
- ✓ Herhaling van inzichten uit de 8 weken-training
- ✓ en verdere verdieping ervan.

### Mogelijke thema's

- ✓ Innerlijke ongerustheid en angst (beginnen) bevrienden
- ✓ Omgaan met fysieke pijn en stress gerelateerde klachten
- ✓ Het pad van zelfcompassie (mild & vriendelijk meeleven met jezelf)
- ✓ Communicatie & relaties
- ✓ ...

→ Voel je een voorkeur voor een bepaald onderwerp? Of komt er spontaan een ander thema bij jou naar boven? Laat het mij dan zeker weten 🍷.

### Praktisch

- **Data:** vrijdag 22/09/2023, 9:15 – 11:45
- **Locatie:** Roter 27 te Zottegem
- **Prijs:** 35 euro/sessie - incl. audiobestanden & drankjes. Bedankt om het vooraf over te schrijven op BE80 7350 4837 3177.