

Soms is het belangrijkste op een hele dag, de rust die we nemen tussen twee keer diep ademen.

Etty Hillesum



Meditatieavond in de Priorij Bethanië (Loppem)

Mindfulness basis training
Ervaren begeleidster Marieke Wulleman
Kennismakingsavond op
Dinsdag 31/03/26
Inschrijven via www.mindfulme.be

www.mindfulme.be

Mindful 

Van stress naar ontspanning

Speelbal van je gedachten? Slaaf van stress? Worstel je met burn-out? Weet je geen blijf met je emoties?

Onvoldoende momenten van rust of recuperatie inlassen heeft als gevolg dat we constant in een overlevingsmodus leven.

Integreer Mindfulness in je dagelijks leven en geniet meer van jezelf en van je omgeving

Voor de start van de training was ik vooral op zoek naar een manier om te ontspannen. Ik had nooit verwacht dat de impact van de training zo groot zou zijn en ik dit zou meenemen doorheen mijn ganse dag. Bij stressvolle momenten kan ik mijzelf beter tot rust brengen, ik voel veel sneller aan wanneer ik in 'overdrive' dreig te gaan. Tegelijk kan ik ervaringen en gevoelens beter aanvaarden en ze er laten zijn. Ik ben over het algemeen een rustiger persoon geworden.

J.M. - deelnemer
2023

MINDFULNESS

Leren omgaan met gedachten en emoties adhv meditatie en zelfreflectie

8 weken op dinsdagavond
19u-21u30 - start 21/04/2026

€ 349,-



Inschrijven via QR
of
www.mindfulme.be

Mindful 