

Mindfulness voor beginners

GROEPSPRAKTIJK HET LABYRINT

FOSTERPARK 2, 8000 BRUGGE

8-weeken training 2026 - donderdag avond, 19u-21u

**22 januari (startdatum gewijzigd!), 12 en 26 februari, 5 en 19 maart,
2 en 16 april, terugkom sessie**

ONTDEK DE KRACHT VAN MINDFULNESS IN JOUW DAGELIJKSE LEVEN

Wil je anders leren omgaan met piekeren, onrust of stress?
Verlang je naar een meer positieve relatie met jezelf en je omgeving?
Nieuwsgierig?

AANBOD

-  **8 sessies 'vertragen en ervaren' in kleine groep**
-  Wetenschappelijk onderbouwde MBCT/MBSR 8-weeken training met meditatie, psycho-educatie en (lichaamsgerichte) oefeningen
-  Individuele kennismaking, USB met meditaties en oefenboek
-  29€/sessie, gedeeltelijke terugbetaling door uw mutualiteit

*'In stilte aanwezig zijn of je ervaring in het moment delen?
Je mag er zijn zoals je bent!'*

Volgende start data: 23 april en 10 september 2026

Informatie en inschrijving:

v.u. Gretel Geerts, 0471 95 06 43, hetlabyrint.gretel@gmail.com
Gecertificeerd mindfulness trainer - klinisch psycholoog
www.hetlabyrintgroepspraktijk.be/mindfulness

