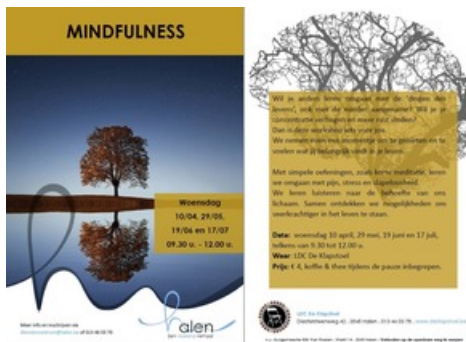


# Mindfulness



Wil je anders leren omgaan met de 'dingen des levens', ook met de minder aangename? Wil je je concentratie verhogen en meer rust vinden? Dan is deze workshop iets voor jou.

We nemen even een momentje om te genieten en te voelen wat jij belangrijk vindt in je leven. Met simpele oefeningen, zoals korte meditatie, leren we omgaan met pijn, stress en slapeloosheid. We leren luisteren naar de behoefte van ons lichaam. Samen ontdekken we mogelijkheden om veerkrachtiger in het leven te staan.

**Data:** woensdag 10 april, 29 mei, 19 juni en 17 juli, telkens van 9.30 tot 12.00 u.

**Locatie:** LDC De Klapstoel

**Prijs:** € 4, koffie & thee tijdens de pauze inbegrepen.

## Uitvoerder

LDC De Klapstoel

## Wanneer

wo 17 juli 2024 van 09:30 tot 12:00

## Waar

LDC De Klapstoel

Diestersteenweg 42  
3545 Halen

## Prijs

€4.00

## Organisatie en contact

LDC De Klapstoel

Diestersteenweg 42  
3545 Halen

- tel: 013 46 03 78
- e-mail: [dienstencentrum@halen.be](mailto:dienstencentrum@halen.be)

## ***Meer info***

- e-mail: [dienstencentrum@halen.be](mailto:dienstencentrum@halen.be)