

Mindfulness



Wil je anders leren omgaan met de 'dingen des levens', ook de minder aangename? Wil je je concentratie verhogen en meer rust ervaren? We nemen een moment om te genieten en te voelen wat jij belangrijk vindt in je leven.

Met simpele oefeningen, zoals een korte meditatie, leren we omgaan met pijn, stress en slapeloosheid. We leren luisteren naar de behoeften van ons lichaam. Samen ontdekken we mogelijkheden om veerkrachtiger in het leven te staan.

Datum: donderdag 16 januari van 09.30 u. tot 12.00 u.

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

Locatie: LDC De Klapstoel antenne Halen, Sportlaan 2b.

Inschrijven verplicht.

Uitvoerder

LDC De Klapstoel

Wanneer

do 16 januari 2025 van 09:30 tot 12:00

Waar

LDC De Klapstoel antenne Halen

Sportlaan 2b
3545 Halen

- tel: 013 46 03 78
- e-mail: dienstencentrum@halen.be

Prijs

€4.00

Organisatie en contact

LDC De Klapstoel

Sportlaan 2 b
3545 Halen

- tel: 013 46 03 78
- e-mail: dienstencentrum@halen.be