



Mindfulness beoogt een innerlijke balans te vormen, die je helpt het leven te benaderen met een grotere stabiliteit, begrip en wijsheid.

*J. Kabat-Zinn*

*Ik wil je graag hiermee op weg helpen...*

# Mindfulness Training Hasselt

Start woensdag 11 mei 2016

Een Mindfulness-training is bedoeld om de vaardigheid te ontwikkelen om in het hier en nu zonder oordeel aanwezig te zijn. Het is een krachtige methode om met stress te leren omgaan en een actieve bijdrage te leveren aan je gezondheid en welzijn.

Mindfulness is een wetenschappelijk onderzochte methode die je psychische weerbaarheid verhoogt en depressie kan voorkomen.

Oefeningen die aan bod komen zijn: aandachtstraining, zitmeditatie, zachte yoga-oefeningen, communicatie e.a.

We werken in een vaste groep van maximum 14 personen.

Je krijgt bij elke sessie huiswerk mee en dat is een essentieel onderdeel van de training. Door te oefenen tijdens de sessies en thuis wordt de vaardigheid van het cultiveren van aandacht stap voor stap aangeleerd.

### Start woensdag 11 mei 2016

Reeks van 8 woensdagavonden van 19u30 tot 22u

Data: 11/5, 18/5, 25/5, 1/6, 8/6, 15/6, 22/6 & 29/6

Locatie: Officenter, Hendrik van Veldekesingel 150 - Hasselt  
aan de grote ring met ruime parkeermogelijkheid

### Prijs

275 euro voor 8 trainingssessies,  
de syllabus en 5 begeleidende cd's.

### Begeleiding

Lut Ghaye

Mindfulness/M.B.C.T.-Trainer,

opgeleid aan het instituut voor Aandacht en Mindfulness in Gent



### Info & inschrijven:

0478 247 692

[info@in-mindfulness.be](mailto:info@in-mindfulness.be)

Bezoek onze website:

[www.in-mindfulness.be](http://www.in-mindfulness.be)

in samenwerking met  
[www.impulsvorming.be](http://www.impulsvorming.be)

