

Mindfulness (cursus)

Voor patiënten die een kankertherapie afgerond hebben en hun naasten



Wil je meer balans in je leven? Minder overspoeld worden door je gedachten? Leren omgaan met je emoties? Je grenzen en energie beter bewaken?

Mindfulness nodigt je uit om bewuster in het leven te staan, met meer aandacht voor het huidige moment. Dankzij deze aandacht geniet je meer van kleine dingen, ervaar je minder stress, pieker je minder en maak je bewustere beslissingen.

De 8 weken Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) Training is een wetenschappelijk onderbouwde training, die het beste uit verschillende werelden integreert. Deze cursus wordt gegeven door Caroline Massa, gecertificeerd mindfulness (MBCT) trainer & coach en gecertificeerd als TME Workplace Mindfulness Trainer.

Je verhoogt je zelfkennis en je ontdekt hoe je gelukkiger en veerkrachtiger kunt zijn. Je krijgt tips die je bestendig maken tegen stress en burn-out. Je maakt ook kennis met de kracht van mededogen en met mindfulness in communicatie. Mindfulness ondersteunt je tijdens moeilijke periodes in je leven. En je wordt er gelukkiger van!

Praktische info

Waar en wanneer? **CM Gezondheidspunt Houthalen**, Guldensporenlaan 9 - 3530 Houthalen
21/09, 28/09, 05/10, 12/10, 19/10, 26/10, 02/11 en 09/11 **telkens van 14.00 tot 16.00 uur**

CM Gezondheidspunt Sint-Truiden, Kattenstraat 11 - 3800 Sint-Truiden
21/09, 28/09, 05/10, 12/10, 19/10, 26/10, 02/11 en 09/11 **telkens van 19.00 tot 21.00 uur**

Prijs: 100 euro

Meer info en inschrijvingen: klik op de locaties hierboven
of surf naar www.cm.be/agenda

