

Hoe aanmelden?

Je kan telefonisch aanmelden of via je hulpverlener.

Voor meer informatie kan je contact opnemen via mail of telefoon.

Vaardig Leven

Bij deze cursus maken we gebruik van de online leeromgeving www.vaardigleven.be.



CONTACTGEGEVENS

CGG Ahasverus vzw
vestiging Asse

Muurveld 38
1730 Asse
02 80 101 80
www.ahasverus.be

PRIVACY POLICY

Heb je vragen over de manier waarop we met je persoonlijke info omgaan? Wat bewaren we? Hoe lang?

Kijk op de website, daar vind je onze privacy policy (onder tabblad praktisch).

Voor meer informatie kan je ook steeds terecht bij onze Functionaris voor Gegevensbescherming via DPO@ahasverus.be.

Mindfulness traject

Vaardig Leven!



Voor wie?

- Je woont in regio Halle-Vilvoorde
- Je bent 18+
- Je hebt soms last van stress, piekeren, slapeloosheid, depressie, burn-out, pijn
- Je hebt last van te veel in je hoofd leven
- Je wil liever eens met beide benen ten volle in het leven gaan staan

Een mindfulness training kan jou hierbij misschien helpen.

Wat is Mindfulness?

Mindfulness gaat over aandachtig in het hier en nu aanwezig zijn, bij datgene wat er al is, in en rondom ons. Dat kunnen geluiden, smaken, lichaamssensaties zijn, maar ook gedachten of emoties. Ook als dat onaangename gedachten of emoties zijn waar we soms liever van weglopen.

Wat doen we?

Mindfulness is geen psychotherapie, wel een bewustwordingsproces. We gaan dus niet diep graven in jouw persoonlijke verhaal. Maar we gaan samen oefenen en bespreken wat de oefeningen met je doen, hoe ze je vooruit helpen of welke obstakels je daarbij tegenkomt.

Gedurende 7 weken gaan we samen op pad om onze mindfulness-vaardigheid te trainen. Dit gaan we doen aan de hand van audio oefeningen voor formele training (meditatie) en integratie-oefeningen in het dagelijks leven.

De oefeningen zijn allemaal te vinden op www.vaardigleven.be onder het luik 'trajecten - mindfulness traject'.

Praktisch

Data

Training die gedurende 7 weken plaats vindt. 1 sessie duurt 1,5 uur.

Je kan op de site www.ahasverus.be bij 'groepsaanbod' de juiste data en de locatie zien.

Prijs

€ 77 in totaal voor de 7 groepsessies.

In specifieke situaties is het verminderd tarief van € 28 mogelijk.

