



*Doe mee aan
deze gratis
8-weekse
training!*

Mindfulness training

Wij hebben vaak de neiging om (met negatieve dingen) in het verleden te leven, angsten te ontwikkelen voor de toekomst of ons bezig te houden met oordelen over onszelf, anderen of situaties die tot stress leiden. Dat doen we op de automatische piloot. Met de Mindfulness training leer je om te gaan met je gedachtestroom waardoor je beter met moeilijke situaties, pijn of stress kunt omgaan.

Wat is Mindfulness?

Aandachtig, bewust leven. Opmerkzaam zijn zonder te (hoeven) oordelen. Je bewust zijn dat je keuzes kunt maken. Met Mindfulness leer je de werkelijkheid te accepteren zoals die is. Het zorgt ervoor dat problemen niet langer jouw leven beheersen zodat er ruimte ontstaat voor innerlijke rust, vrede, positiviteit en geluk.



Locatie
Huis van de wijk de Zevensprong
Mosoelstraat 20
3193 EL Rotterdam



Informatie en Aanmelden
Nalini Hirasingh
Telefoon: 06 416 316 69
e-mail: nhirasingh@dock.nl



Tijd en Data 2025
Donderdag van 12:30 – 14:45 uur
6, 13, 27 maart |
3, 10, 17, 24 april |
1 mei 2025

**De kracht van
wij samen**

