

# Groepstraining Mindfulness

## meer rust en minder stress

Heb jij veel last van stress, ben je iemand die veel piekert? Heb je hierdoor te weinig aandacht voor de echt waardevolle dingen in je leven? Vind je geen rust? Dan zijn deze groepsessies misschien iets voor jou.

In een kleine groep van max. 8 personen gaan we ervaringsgericht aan de slag met je gedachten, emoties en je lichaam. Je krijgt veel tips die je dagelijks kan toepassen zodat je minder stress en meer rust in je leven krijgt.

Wekelijks op **donderdag**  
27/3, 3 en 24/4, 8, 15 en 22/5/2025  
- van 19u tot 20u30  
in het **Balderhuys**  
Pastorijstraat 2A, 2590 Berlaar

Kostprijs €2,50 per sessie =  
€15 voor het hele groepstraject

### Begeleiders



Inge Van der Veer  
Klinisch Psycholoog  
Psychotherapeut



Annick Boeykens  
Gecertificeerd mindfulnessstrainer  
Ervaringsdeskundige

Dit groepsaanbod is een onderdeel van de conventie eerstelijnspsychologische zorg (ELP) georganiseerd door de netwerken Geestelijke Gezondheid in opdracht van de FOD Volksgezondheid met als doel een betaalbaar en drempelverlagend zorgaanbod

Sessie 1  
Aandacht voor je adem  
en mindful eten

Sessie 2  
Aandacht voor het lichaam  
en  
aangename momenten

Sessie 3  
Aandacht voor  
je grenzen en  
onaangename momenten

Sessie 4  
Aandacht voor innerlijke  
stilte en stress

Sessie 5  
Aandacht voor  
gedachten en emoties

Sessie 6  
Blijven oefenen en  
zelfzorgplan

### Inschrijven:

Telefoon of mail naar Inge

T: 0479/57 40 20

E: [vanderveeringe@gmail.com](mailto:vanderveeringe@gmail.com)