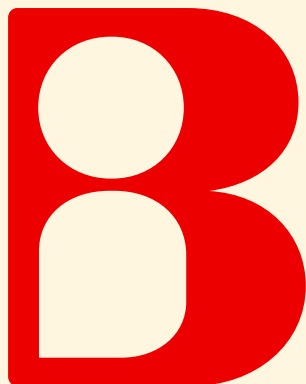


Leren omgaan met stress?

Mindfulness kan u helpen!



Buurteam
Amsterdam

Training Mindfulness

Waar mindfulness u bij kan helpen

Problemen, stress, zorgen maken, negatieve gedachten en druk in uw hoofd. Sommige dingen kunt u niet veranderen. Waar u wel wat aan kunt doen is de manier waarop u ermee omgaat. Dat kunt u leren bij de **online training** Mindfulness!

Het resultaat kan zijn:

- Meer aandacht voor het hier en nu
- Meer contact met uw lichaam
- Minder oordelen over uzelf en anderen
- Meer positieve aandacht en ruimte voor uzelf
- Minder verstrikt raken in negatieve gedachten en gevoelens

Waar, wanneer en aanmelden

De training is **online** vanuit huis te volgen en bestaat uit zeven bijeenkomsten. Kosten zijn in overleg.

Data: donderdag 27 mei t/m 8 juli 2021 12.30 - 14.30 uur

Aanmelden: bij Marieke Jansen

Marieke Jansen



06 8221 6660



m.jansen@buurtteamamsterdamnoord.nl