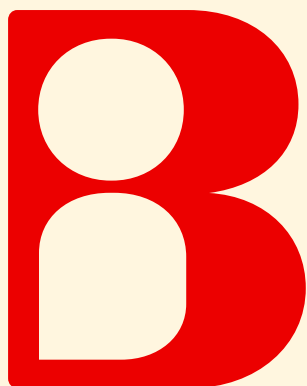


# Leren omgaan met stress?

Mindfulness kan u helpen!



**Buurtteam**  
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 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 bestaat uit acht bijeenkomsten en is gratis.  
Locatie: Hagedoornplein 1C, grote zaal. De training vindt plaats op de volgende woensdagochtenden van 9.30 tot 11.30 uur:

- 14 september
- 21 september
- 28 september
- 5 oktober
- 12 oktober
- 26 oktober
- 2 november
- 9 november 2022

## Aanmelden bij Marieke Jansen



06 4398 7871



m.jansen@buurtteamamsterdamnoord.nl