



HERSTEL

Allemaal weten we dat een gezonde leefstijl goed voor ons is, maar gezond leven is niet zo gemakkelijk. Zeker niet, wanneer je ernstige problemen of gezondheidsklachten hebt of hebt gehad. Maar een gezonde leefstijl is herstel-bevorderend en ondersteunt mentale stabiliteit.

MINDFULNESS

Ken je die momenten dat het te druk is in je hoofd, dat je niet meer tot rust kunt komen? Dan is deze interactieve beginnersworkshop mindfulness wellicht iets voor jou.

Mindfulness is een manier om te ontspannen en tot rust te komen. Om in het hier en nu te komen en om te gaan met moeilijke situaties. En (weer) plezier te beleven in het dagelijkse leven.

WAT GAAN WE DOEN?

We geven een korte introductie over wat mindfulness is en wat het voor je kan betekenen. We zullen enkele mindfulness oefeningen doen en nagaan wat dit met je doet. Kom proeven, delen en ontspannen!

ONTSPANNING

VOOR WIE?

Voor iedereen die interesse heeft in mindfulness

DATUM, TRAINERS & LOCATIE

Donderdag 12 maart,

12.30 – 15.00 uur

Luka Standing & Eline Ockhuysen

Hooigracht 12-14
Leiden
(voorlichtingsruimte)

AANMELDEN

ronvandenheuvel@lumen-
hollandrijnland.nl

Deelname is gratis.

Laat achter je wat was

Laat gaan wat moet

Laat zijn wat is