

Kennismaking met mindfulness voor personen met NAH

Code 229

Type vorming	Cursus
Code	229
Wanneer	05/02/2020 tot 11/03/2020
Uur	14:30 tot 16:30
Waar	
Prijs	€ 60,00 - € 0,00 voor participanten
Uiterste inschrijvingsdatum	05/02/2020
Aantal uren vorming	8,00 uur

Extra info

[Afdrukbare
fiche](#)

Inhoud

Heb je het gevoel dat het hersenletsel je leven aan banden legt? Dit hoeft niet zo te zijn. Onderzoek toont aan dat mindfulness oefeningen het gevoel van fysiek en emotioneel welzijn bevordert. Je bouwt zelfvertrouwen op in een groeiende vertrouwdheid met je lichaam en je adem. Je krijgt inzicht in primaire pijn en de reactie hierop. Je wint je vrijheid terug omdat je kan kiezen voor mildheid.

Er wordt gewerkt met thema's en oefeningen.

Alle personen met NAH zijn welkom maar om de oefeningen te kunnen uitvoeren is het nodig om gesproken taal te begrijpen en de aandacht gedurende twee uur vol te houden (na een uur is er een pauze voorzien).

Bij vragen hierover kunt u contact opnemen met Sabine Willaert: sabine.willaert@sig-net.be of 053 38 28 10 (niet op woensdag)

Door wie?

Jo Stubbe

Gecertificeerd mindfulness trainer

Voor wie?

Deze cursus is uitsluitend bedoeld voor personen met NAH.

Steunfonds Sig: vorming NAH


sterk in grenzen verleggen


dono.be


DE WARMSTE WEEK