



INCLUSIE IN-ZICHT

sig-net.be

NAH en mindfulness: een initiatiecursus

Type vorming	Cursus
Code	241
Wanneer	07/10/2023 tot 28/10/2023
Uur	10:00 tot 12:00
Waar	Mediaraven Gent
Prijs	€ 60,00 - € 0,00 voor participanten
Uiterste inschrijvingsdatum	27/09/2023
Aantal uren vorming	8,00 uur

Extra info

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)

Het cursuslokaal ligt vlak bij station Gent-St.Pieters.

Door wie?

Jo Stubbe

Gecertificeerd mindfulness trainer

Voor wie?

Deze vierdelige cursus is uitsluitend bedoeld voor personen met NAH.

Professionelen en studenten kunnen niet deelnemen aan deze cursus.

Deze vorming is een samenwerking met:



Hersenletsel Liga
Samen voor mensen met NAH



Inclusie
Ambassade

dynamiek