



INCLUSIE IN-ZICHT

sig-net.be

Mindfulness toepassen na een hersenletsel

Een inleidende cursus

Type vorming	Cursus
Code	235
Wanneer	29/09/2021 tot 27/10/2021
Uur	10:00 tot 12:00
Waar	De Nieuwe Notelaar - Brugge
Prijs	€ 60,00 - € 0,00 voor participanten
Uiterste inschrijvingsdatum	29/09/2021
Aantal uren vorming	10,00 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)

Door wie?

Jo Stubbe

gecertificeerd mindfulness trainer

Voor wie?

Voor iedereen die interesse heeft in de gevolgen van een niet aangeboren hersenletsel.



Hersenletsel Liga
Samen voor mensen met NAH



Inclusie
Ambassade

dynamiek