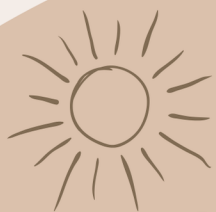


# Mindfulness cursus

Volg de 8-weekse MBSR cursus

*Leer meer rust en stabiliteit ervaren in je dagelijks leven*



1. Bewustwording
2. Omgaan met obstakels
3. De verdeelde geest
4. Afkeer afremmen
5. Toelaten en accepteren
6. Gedachten zijn geen feiten
7. Voor jezelf zorgen
8. Kostbaarder leven



Woensdagochtend van 9.30-11.30 uur  
in Doelum, Renkum

Kosten: €325

