

De Parachute organiseert...

Trainingen Stress & Mindfulness

... stress

... hoofdpijn

... opvliegendheid

... ontlading

... gespannen spieren

... angsten

... onrust

... slecht slapen

... piekeren

... chaos & drukte

Onze huidige maatschappij wordt vaak omschreven als een wereld die snel vooruit gaat en waar prestatiedruk alom tegenwoordig is. Dit zorgt ervoor dat ook vele kinderen en volwassenen te maken krijgen met stress en moeilijke situaties.

Stress kan een enorme negatieve impact hebben op het welbevinden, lichaam en geest, op het schoolse functioneren, werkprestaties en op sociale contacten.

Mindfulness voor individuen

aandacht voor het hier-en-nu

Mindful familie voor gezinnen

met elkaar in verbinding staan

Mindful ouderschap voor ouders

reflecteren over het ouderschap

*Waag de sprong
naar innerlijke rust*

Spring in de bres tegen stress Mindful kids voor kinderen & tieners

*stress (h)erkennen en er mee omgaan
ontspanning - creatief denken en handelen*

Door: Klinisch psychologen
en gecertificeerd Mindfulness trainer

Inschrijven en inlichtingen

telefonisch of via info@praktijkdeparachute.be

De plaatsen zijn beperkt.



**Multidisciplinaire
Groepspraktijk
De Parachute**
Banhagestraat 6
3052 Blanden
016 43 48 56

MEER INFO OP ►► www.praktijkdeparachute.be