

Week van de mantelzorger

Meditatie-sessie

Maandag 22 juni om 14 uur

Meditatie brengt je van doen naar zijn. Door eenvoudige technieken zoals ademhaling, lichaamsbewustzijn en gerichte aandacht kom je tot diepe innerlijke rust.

Regelmatige meditatie helpt je om stress los te laten, helderder te denken en meer aanwezig te zijn in het moment. Een waardevolle pauze voor je hoofd en je hart.

Deze meditatie wordt aangeboden in het kader van de Week van de Mantelzorger.

Inschrijven:

- vanaf 12 mei (10 uur)
- aan de balie, telefonisch of via e-mail
- prijs:
 - 2,00 euro (basistarief)
 - 1,50 euro (kansentarief)

