

Beste

In 8 weken een nieuwe start geven aan je leven, voor slechts € 40, en daardoor nog lid worden van **Rode Kruis Tessenderlo** ook.

Workshop: “Spiegelogie en Mindfulness, ook voor gezonde mensen, dagdagelijkse kost.”

Vanaf dinsdag 20 september, gedurende acht weken, telkens van 19.30 tot 21.30 uur, in de lokalen van Rode Kruis Tessenderlo, Markt
Tessenderlo, achter het gemeentehuis.

- Met stress omgaan kan je leren.
- Met mekaar praten kan je leren.
- Relaties beleven zonder ruzie maken kan je leren.
- Omgaan met je emoties kan je leren.
- Omgaan met onrust, paniek, slaapstoornissen, vermoeidheid, ..., kan je leren.
- Echt gelukkig zijn kan je leren.
- Echt realistisch zijn kan je leren.
- Door bewust te leren leven.
- Door met “aandacht” te leren leven.
- Door echt te leren genieten.

Meer info: "Spiegelogie en Mindfulness ook voor gezonde mensen, dagdagelijkse kost."

Inschrijven via rolandvanderstukken@gmail.com

Deze mail mag je verder sturen naar al je vrienden, kennissen, facebook vrienden, twitteraars enz...

Groetjes

Roland Vanderstukken
Groenstraat 35
3980 Tessenderlo
www.tessenderlospiegelogie.be