



ik ben
een mens
van
vrede
&
moed.


OMGAAN MET STRESS

Doe de bodyscan

 Zaterdag 5 oktober
van 13.30 tot 16.30 uur

 CGG PassAnt
Sint Geertruiabdij 6
3000 Leuven

 Alle leeftijden

 Draag comfortabele kledij



Maak kennis met de techniek van de bodyscan.
Tijdens een bodyscan leer je

- ... aandacht hebben voor je gevoelens en gedachten.
- ... gevoelens en gedachten erkennen.
- ... gevoelens en gedachten gewoon laten 'zijn'.

Zo leg je de focus op je lichaam en niet op een borrelende geest vol gedachten en gevoelens. Dit helpt om je goed te voelen en even alles los te laten: een belangrijke vaardigheid om het welzijn te versterken!

Tijdens de opendeurdag in de Sint-Geertruiabdij krijg je ook info over blinded hulpverlening en online hulp, kan je onze therapeutische ruimten bezoeken en kennismaken met onze therapeuten.

Een samenwerking tussen **CGG PassAnt**, **CAR Antenne 3000** en **G-ELP**.