

Online Workshop Mindfulness

Vanuit Team Mantelzorg Venlo bieden wij mantelzorgers een online workshop Mindfulness aan. Dit is de kans om in een kleine groep kennis te maken met andere mantelzorgers en met Mindfulness. Het geeft je een eerste handreiking om bewuster en meer ontspannen in je leven te staan, meer te genieten van kleine dingen en bewuster te reageren op lastige situaties.

De workshop wordt verzorgd door May Vullings van Vullings Mindfulness Counseling & Training.

Doe gewoon eens mee en geef je op:

Maandag **8 februari** van 19.00 – 20.30 uur

Dinsdag **9 februari** van 14.00 – 15.30 uur

Er is een uitloop van 30 minuten mogelijk.

Deelname is via ZOOM videobellen;

Via een bevestigingsmail krijgen deelnemers van de workshop de link en de handleiding van ZOOM aangereikt.

Een goede internetverbinding is belangrijk.

Aanmelden t/m 21-1-2021 per mail via: ISBmantelzorgVenlo@incluzio.nl
o.v.v. "Workshop Mindfulness, datumkeuze,, je naam, adres en geboortedatum".

Als je deelneemt aan deze bijeenkomst registeren wij je gegevens in ons mantelzorgbestand.

Deelname is gratis, reageer snel, want vol is vol.

Met vriendelijke groet,

Mantelzorgondersteuning Venlo | Incluzio Sociale Basis

Albert Verweystraat 6, 5921 AZ Blerick

T 088-298 76 53 | E ISBmantelzorgVenlo@incluzio.nl

I www.incluziosocialebasis.nl | FB www.facebook.com/mantelzorg.venlo

Tijd nemen voor
jezelf is een keuze

INGSPIRE.nl

