Maak kennis met mindfulness

Cursusproject Bunnik, Odijk, Werkhoven

Donderdag 11 december 2025 van 19:00 tot 20:30 uur

Over 14 dagen

Cursusproject Bunnik, Odijk, Werkhoven

Zeisterweg 81B1, Odijk

Ben je benieuwd wat mindfulness is en of het jou kan helpen om je minder opgejaagd te voelen en minder te piekeren? Hoe het je leven lichter en overzichtelijker kan maken? En of je het te zweverig vindt of niet?

Kom dan kennismaken met mindfulness en mindfulnesstrainer Annet Koenders.

Programma:

- Wat is mindfulness?
- Wat zijn de (wetenschappelijk) aangetoonde effecten van mindfulness?
- Hoe kan Mindfulness de kwaliteit van mijn leven verbeteren?
- Een drietal mindfulness-oefeningen die je direct kan gebruiken in je dagelijks leven

We sluiten af met een vragenronde.

Kosten € 10,-- incl. koffie/thee

Aanmelden via: kennismaken-met-mindfulness/

Leeftijd

Volwassenen, Senioren

Kernen

Werkhoven, Odijk, Bunnik

Ga voor meer informatie naar
bunniksamen.nl/agenda

Maak kennis met mindfulne...
11-12-2025 / 19:00 - 20:30
Zeisterweg 81B1

Maak kennis met mindfulne...
11-12-2025 / 19:00 - 20:30
Zeisterweg 81B1

Maak kennis met mindfulne...
11-12-2025 / 19:00 - 20:30
Zeisterweg 81B1

Maak kennis met mindfulne...
11-12-2025 / 19:00 - 20:30
Zeisterweg 81B1

Maak kennis met mindfulne...
11-12-2025 / 19:00 - 20:30
Zeisterweg 81B1

Maak kennis met mindfulne...
11-12-2025 / 19:00 - 20:30
Zeisterweg 81B1

Maak kennis met mindfulne...
11-12-2025 / 19:00 - 20:30
Zeisterweg 81B1

Maak kennis met mindfulne...
11-12-2025 / 19:00 - 20:30
Zeisterweg 81B1

Maak kennis met mindfulne...
11-12-2025 / 19:00 - 20:30
Zeisterweg 81B1

Maak kennis met mindfulne...
11-12-2025 / 19:00 - 20:30
Zeisterweg 81B1

Maak kennis met mindfulne...
11-12-2025 / 19:00 - 20:30
Zeisterweg 81B1

Maak kennis met mindfulne...
11-12-2025 / 19:00 - 20:30
Zeisterweg 81B1

Maak kennis met mindfulne...
11-12-2025 / 19:00 - 20:30
Zeisterweg 81B1