

MBCT is ontwikkeld door drie psychologen en is erkend als een effectief bewezen therapie voor verschillende klachten bijvoorbeeld: stress, burn-out, ...

Dit programma is gericht om bewust te worden van ons lichaam, onze ademhaling, onze gevoelens en onze gedachten.

We werken met oefeningen tijdens de workshop en buiten de workshop om ons bewustzijn te vergroten.

In deze reeks van 8 workshops van elk 2,5 uur leren we de basis van dit concept.

Je verhoogt je zelfkennis en je ontdekt hoe je gelukkiger en veerkrachtiger kan zijn. Je krijgt tips die je bestendiger maken tegen stress en burn-out.