

# JENS.



[www.jenshelpt.nl](http://www.jenshelpt.nl)

## Mindfulness voor jongeren

### Iets voor jou?

Ben je 16 jaar of ouder? En heb je last van een vol hoofd, raak je soms overspoeld door gevoelens of wil je graag meer balans in je leven?

Dan is de mindfulness training misschien iets voor jou. Of mindfulness op dit moment bij jou past, ontdek je in een gesprek met de trainers.

### Wil jij:

- Makkelijker met problemen omgaan
- Minder stress
- Beter slapen
- Vriendelijker zijn voor jezelf en voor anderen
- Meer inzicht in wie je zelf bent en wilt zijn
- Minderen van piekeren
- Je aandacht leren richten
- Meer rust ervaren?

### Praktisch

De training wordt gegeven op zeven donderdagmiddagen. We starten op 1 oktober.

**Data:** 1, 8, 15, 22 en 29 oktober, 5 november en 7 december.

**Tijd:** 15.00 tot 16.30 uur

**Waar:** Heldevierlaan 4 Heerlen

**Kosten:** gratis

### Meer weten of aanmelden?

Bel of app ons!

**Carla Lemmers**

T (06) 13 22 73 66

**Milou Bothmer**

T (06) 19 30 45 08