



MILDHEID & COMPASSIE KENNISMAKING & TRAINING

ZATERDAG 2, 9 EN 16 JULI 2022

10:00 TOT 11:45

PSYBRUGGE
STEENKAAI 26, 8000 BRUGGE

Voel je je vastzitten in patronen zoals perfectionisme, zelfkritiek, stress, piekeren, onrust ?

Mildheid en (zelf)compassie zijn vaardigheden die je kunnen helpen om vanuit een andere bril te kijken naar jezelf, jouw leven en de wereld.

Via compassion focused therapy leer je hoe mildheid en vriendelijkheid jou kunnen helpen om innerlijke patronen te doorbreken. En je krijgt technieken mee die je makkelijk in het dagelijkse leven kan toepassen.

We oefenen samen binnen een intieme kring van maximum 7 personen.
Kostprijs: 110 euro voor de hele reeks.

Inschrijven via: e.maassen@psybrugge.be

NEEM VOOR MEER INFORMATIE CONTACT OP MET : ELFI MAASSEN, 0493 13 44 59

