**Mindfulness**

Bakkeveen – Sietske Russchen start op 18 januari 2018 met een nieuwe Mindfulnesstraining in Bakkeveen.

 Mindfulness is een wetenschappelijk bewezen techniek die je helpt om een meer accepterende houding aan te nemen waardoor je beter leert omgaan met lastige emoties, stress, vermoeidheid of pijn. Mindfulness betekent op een vriendelijke manier aanwezig zijn in het huidige moment, in het NU en helpt je om de kwaliteit van je leven te vergroten.

Mindfulnesstraining is geschikt voor iedereen die de kwaliteit van leven wil vergroten. De training wordt gegeven op de donderdagavond. Er zijn 8 bijeenkomsten van 2,5 uur en een oefendag in stilte.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met Sietske Russchen, 0516 541464 of 06 25260659, [www.sietskerusschen.nl](http://www.sietskerusschen.nl)

.