

Mindfulness & Herstel



Meerdaagse activiteit

9, 16, 23, 30 jan, 6 en 13 feb



Tijdstip

van 13:30 tot 15:30 uur



Het Trefpunt

Sportlaan 11, 1687 BP Wognum, Nederland



Mindfulness & Herstel; Ontdek meer rust, ruimte en veerkracht

Merk je dat je soms blijft hangen in gedachten of gevoelens die je bezighouden? Zou je graag meer ontspanning, helderheid en balans willen ervaren in je dagelijks leven? Dan is onze groep Mindfulness & Herstel iets voor jou.

We bieden een reeks van 6 wekelijkse bijeenkomsten, waarin je op een fijne en veilige manier kennismaat met mindfulness. Je leert om meer aanwezig te zijn in het moment en om met mildheid te kijken naar alles wat je ervaart—zonder oordeel. De groep wordt begeleid door 2 ervaringsdeskundige vrijwilligers van De Hoofdzaak, die zelf ervaren hebben wat mindfulness je kan brengen.

In deze groep:

oefeningen

– ontdek je methoden zoals meditatie en de 5-4-3-2-1-techniek

– doe je laagdrempelige en praktische mindfulness

om ook thuis meer rust en ruimte te creëren

– is er aandacht voor jouw tempo en behoeften

– starten en eindigen we met een korte meditatie

– is er een programma, maar ook ruimte voor

jouw behoeften en wensen

Praktische informatie:

📅 Periode: 9 januari – 13 februari 2026

🆓 Gratis deelname

🕒 Tijd: 13.30 – 15.30 uur

📍 Locatie: Cultureel Centrum Het Trefpunt, Sportlaan 11, 1687BP, Wognum

👥 Groepsgrootte:

minimaal 2, maximaal 6 deelnemers

📧 Aanmelden: stuur vóór 5 jan 2026 een mail naar

y.oomen@dehoofdzaak.org. Wil je meer info, neem dan contact met me op of kijk op:

Welkom bij De Hoofdzaak | Samen voor zelfregie en herstel

Mindfulness & Herstel | De Hoofdzaak

Dorp

Alle dorpen

Voor wie

Jongeren, Volwassenen, Senioren

Waarover

Ontmoeten, Recreatie / ontspanning

Wat

Buurtactiviteit, (Netwerk)bijeenkomst



Ga voor meer informatie naar
koggenbuurtjes.nl/agenda

Mindfulness &: Herstel
9. 16. 23. 30 jan, 6 en 13 feb
Het Trefpunt

Mindfulness &: Herstel
9. 16. 23. 30 jan, 6 en 13 feb
Het Trefpunt

Mindfulness &: Herstel
9. 16. 23. 30 jan, 6 en 13 feb
Het Trefpunt

Mindfulness &: Herstel
9. 16. 23. 30 jan, 6 en 13 feb
Het Trefpunt

Mindfulness &: Herstel
9. 16. 23. 30 jan, 6 en 13 feb
Het Trefpunt

Mindfulness &: Herstel
9. 16. 23. 30 jan, 6 en 13 feb
Het Trefpunt

Mindfulness &: Herstel
9. 16. 23. 30 jan, 6 en 13 feb
Het Trefpunt

Mindfulness &: Herstel
9. 16. 23. 30 jan, 6 en 13 feb
Het Trefpunt

Mindfulness &: Herstel
9. 16. 23. 30 jan, 6 en 13 feb
Het Trefpunt

Mindfulness &: Herstel
9. 16. 23. 30 jan, 6 en 13 feb
Het Trefpunt

Mindfulness &: Herstel
9. 16. 23. 30 jan, 6 en 13 feb
Het Trefpunt

Mindfulness &: Herstel
9. 16. 23. 30 jan, 6 en 13 feb
Het Trefpunt