

# Mindfulness training voor MS patiënten

## Wil je.....

- \* je rustiger voelen?
- \* meer energie?
- \* beter omgaan met stress en pijn?
- \* meer focus op waar je mee bezig bent?
- \* minder piekeren?
- \* beter je grenzen aanvoelen?
- \* je beter kunnen ontspannen?



## Doe dan mee met een Mindfulness training via MS-Anders

Op vrijdag 12 januari 2018 start de training in Amsterdam die bestaat uit 8 wekelijkse bijeenkomsten op de vrijdag van 11.00 uur tot 14.00 uur.

Ook partners zijn van harte welkom!

Via aandachts- inzicht – en yogaoefeningen

leer je anders te kijken en om te gaan met pijn, stress, angst en depressie.

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat Mindfulness effectief is bij vermoeidheidsklachten, stress, het omgaan met pijn en angst.

Kosten van de training zijn een eigen bijdrage van € 100,-.

Voor meer informatie en aanmelding:

Stichting MS-Anders Overschiestraat 59a 1062 XD Amsterdam

[info@ms-anders.nl](mailto:info@ms-anders.nl) of 020 – 611 66 66