

**Morgen is een droom.
Gisteren is een verhaal.
Vandaag kan ik hebben.**

Marisa Hoslet

Je levenskwaliteit verbeteren, meer balans, je angsten verminderen...?
Mindfulness-Based Stress Reduction*
kan jou hierbij helpen.

- ✓ MBSR-groepworkshops
- ✓ Tweewekelijkse activiteiten, bv. yoga
- ✓ Therapie & coaching



**Centrum voor
Mindful Leven**

* MBSR is ontwikkeld door Jon Kabat-Zinn