

“

**Met elke stap focus  
ik me hier en nu.**

~ Marisa Hoslet

MBSR is ontwikkeld  
door Jon Kabat-Zinn

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



**Centrum voor  
Mindful Leven**

[www.centrumvoomindfulleven.be](http://www.centrumvoomindfulleven.be) | [marisa.mindfulleven@gmail.com](mailto:marisa.mindfulleven@gmail.com) | +32 496 50 75 36