**Mindfulness en Compassie bij Trauma**

**Donderdag 29 februari en vrijdag 1 maart 2024 in Ranst**

**Met Marc Van Steenkiste**

In de tweedaagse ga ik dieper in op deze aspecten. Ik probeer ook aan te geven hoe we mensen kunnen helpen bij het integreren van de traumatische ervaring. Ik verkies te spreken over integratie van een trauma eerder dan over verwerking.

Mindfulness en Compassie bieden een bijzonder rijke invalshoek om de posttraumatische fenomenen te benaderen en te helen. Vanuit mijn ervaring ben ik echter tot de conclusie gekomen dat, door de specifieke gevolgen van het trauma, de ‘klassieke’ mindfulnessmeditaties moeten aangepast worden.

De tweedaagse is een combinatie van theorie en praktijk met ervaringsgerichte oefeningen.

Voor inschrijving:  
<https://www.mindfulnessvereniging.be/mindfulness-en-compassie-bij-trauma>