



Mindfulness voor volwassenen

Als volwassene kan je het Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)-programma volgen.

Inhoud van de training

Het Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)-programma, ontwikkeld door Jon Kabat-Zinn, wordt al tientallen jaren toegepast. De doeltreffendheid ervan is herhaaldelijk bewezen in wetenschappelijk onderzoek, in verschillende contexten en met verschillende doelgroepen.

Mindfulness richt zich op een heel aantal transdiagnostische processen. Het werkt in op de mechanismen die onderliggend zijn aan een brede waaier aan klachten en zo is het doeltreffend voor veel mensen. Mindfulness is geschikt voor iedereen die zich actief wil engageren om zijn levenskwaliteit te verbeteren en die bereid is te leren anders om te gaan met de uitdagingen van het leven.

De training 'Mindfulness voor volwassenen' bestaat uit:

- 6 sessies van elk 3 uur
- een vrij te kiezen 7de terugkomsessie
- Lesgevers: Peter Leysen en Ilse Verlinden

De 6 sessies zijn gespreid over een periode van 8 weken. Tussen de sessies door ga je thuis actief met oefeningen aan de slag.

Heb je een sessie gemist?

Het stressreductieprogramma vormt 1 geheel en kan niet per sessie betaald worden. Na de start is geen annulering meer mogelijk. Gemiste sessies kunnen wel in een andere reeks worden ingehaald.

Hoeveel kost het?

Deelname kost 325 euro.

Audio (online) en oefenboekje zijn inbegrepen.

De administratieve verwerking van je inschrijving duurt minstens 1 werkdag.
Je ontvangt nadien een mail.



Maak gratis kennis met mindfulness

Schrijf je in voor een **gratis kennismaking** met mindfulness.

[Inschrijven](#)

Komende reeksen



Dinsdag in september

Deze reeks start op dinsdag 9 september, van 18 tot 21 uur.
Volgende sessies op 16, 23, 30 september en 14, 21 oktober.

[Informatie en inschrijven](#)



Woensdag in september



Vrijdag in september

Deze reeks start op vrijdag 5 september, van 9.30 tot 12.30 uur.
Volgende sessies op 12, 19, 26 september en 3, 10 oktober.

Informatie en inschrijven



Zaterdag in september

Deze reeks start op zaterdag 6 september, van 9.30 tot 12.30 uur.
Volgende sessies op 13, 20, 27 september en 11, 25 oktober.

Informatie en inschrijven



Maandag in november

Deze reeks start op maandag 3 november, van 13 tot 16.30 uur.
Volgende sessies op 10, 17, 24 november en 1 en 8 december.

Informatie en inschrijven



Woensdag in november

Deze reeks start op woensdag 5 november, van 9 tot 12 uur.
Volgende sessies op 12 en 19 november en 3, 10 en 17 december.

Informatie en inschrijven



Vrijdag in november

Deze reeks start op vrijdag 5 november, van 09.30 tot 12.30 uur.
Volgende sessies op 14, 21, 28 november en 5 en 12 december.

Informatie en inschrijven



Zaterdag in november

Deze reeks start op zaterdag 8 november, van 9.30 tot 12.30 uur.
Volgende sessies op 15 en 22 november en 6, 13 en 20 december.

Informatie en inschrijven

Laatst bijgewerkt op 09/09/2025

Info ombudsdienst

Heb je een compliment of ben je niet tevreden?

Dat kan je via de website melden aan de Ombudsdienst: [zas.be/ombudsdienst](https://www.zas.be/ombudsdienst)

VU: Willeke Dijkhoffz, Kempstraat 100, 2030 Antwerpen

Source: <https://www.zas.be/diensten/stresskliniek/mindfulness-voor-volwassen>