

# Mindful schilderen & tekenen

Land van Herpen



-  **Vrijdag 26 december 2025 van 13:30 tot 16:00 uur**  
Over 3 weken
-  **Land van Herpen**  
Schoolstraat 2, Herpen
-  **Terugkerende activiteit**  
Wekelijks op vrijdag tot en met 3 april 2026

Schilderen bevordert mindfulness. Wat betekent dit??

Door je te concentreren op het schilderij of tekening ben je volledig aanwezig in het moment. Deze staat van 'flow' kan stress en spanning verminderen, en helpt je om gedachten en zorgen opzij te zetten.

Dit kan leiden tot een verbeterd welzijn en een afname van negatieve gevoelens.

Ook helpt het bij verwerking van allerlei gevoelens en emoties.

Je leert de leiding vanuit je hoofd los te laten en vanuit je handen dingen in beweging te zetten.

We gaan leuke oefeningen doen waar dan ook nog mooie resultaten uit kunnen komen.

Start: 3 oktober 2025 om 13:30 in de Huiskamer van 't Slotje.

Kosten: 10 lessen voor € 75,00 voor leden. Niet leden betalen € 100,00.

Locatie : Huiskamer.

Aanvang : vrijdagmiddag 13:30–16:00

Docente : Daisy van der Zanden

Bij minimaal 10 aanmeldingen kan de cursus starten.

Dus lijkt het je wat: meld je alvast aan

[info@zorgcooperatieherpen.nl](mailto:info@zorgcooperatieherpen.nl) onder vermelding van Mindful schilderen&tekenen

## Wijken en dorpen

Herpen, Koolwijk, Overlangel, Neerloon, Keent

## Voor wie

Jongeren, Volwassenen

## Waarover

Ontmoeten, Recreatie / ontspanning

# Wat

(Netwerk)bijeenkomst



Ga voor meer informatie naar  
[wijzijnoss.nl/agenda](http://wijzijnoss.nl/agenda)

Mindful schilderen &mp;...

26-12-2025 / 13:30 - 16:00

Schoolstraat 2

Mindful schilderen &mp;...

26-12-2025 / 13:30 - 16:00

Schoolstraat 2

Mindful schilderen &mp;...

26-12-2025 / 13:30 - 16:00

Schoolstraat 2

Mindful schilderen &mp;...

26-12-2025 / 13:30 - 16:00

Schoolstraat 2

Mindful schilderen &mp;...

26-12-2025 / 13:30 - 16:00

Schoolstraat 2

Mindful schilderen &mp;...

26-12-2025 / 13:30 - 16:00

Schoolstraat 2

Mindful schilderen &mp;...

26-12-2025 / 13:30 - 16:00

Schoolstraat 2

Mindful schilderen &mp;...

26-12-2025 / 13:30 - 16:00

Schoolstraat 2

Mindful schilderen &mp;...

26-12-2025 / 13:30 - 16:00

Schoolstraat 2

Mindful schilderen &mp;...

26-12-2025 / 13:30 - 16:00

Schoolstraat 2

Mindful schilderen &mp;...

26-12-2025 / 13:30 - 16:00

Schoolstraat 2

Mindful schilderen &mp;...

26-12-2025 / 13:30 - 16:00

Schoolstraat 2