

Mindful schilderen & tekenen

Land van Herpen



Vrijdag 23 januari 2026 van 13:30 tot 16:00 uur

Over 7 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 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
wijzijnoos.nl/agenda

Mindful schilderen &...
23-01-2026 / 13:30 - 16:00
Schoolstraat 2

Mindful schilderen &...
23-01-2026 / 13:30 - 16:00
Schoolstraat 2

Mindful schilderen &...
23-01-2026 / 13:30 - 16:00
Schoolstraat 2

Mindful schilderen &...
23-01-2026 / 13:30 - 16:00
Schoolstraat 2

Mindful schilderen &...
23-01-2026 / 13:30 - 16:00
Schoolstraat 2

Mindful schilderen &...
23-01-2026 / 13:30 - 16:00
Schoolstraat 2

Mindful schilderen &...
23-01-2026 / 13:30 - 16:00
Schoolstraat 2

Mindful schilderen &...
23-01-2026 / 13:30 - 16:00
Schoolstraat 2

Mindful schilderen &...
23-01-2026 / 13:30 - 16:00
Schoolstraat 2

Mindful schilderen &...
23-01-2026 / 13:30 - 16:00
Schoolstraat 2

Mindful schilderen &...
23-01-2026 / 13:30 - 16:00
Schoolstraat 2

Mindful schilderen &...
23-01-2026 / 13:30 - 16:00
Schoolstraat 2