Meditatie en mindfulness

Een momentje stilstaan in het moment, om even rust te nemen, dankbaar te zijn of te voelen wat jou beweegt. Je kan de meditaties doen waar en wanneer jij wilt, zittend of liggend.

3 minuten ademruimte

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/naar-het-ziekenhuis/ruimte-voor-jezelf/meditatie-en-mindfulness).

Innerlijke glimlach

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/naar-het-ziekenhuis/ruimte-voor-jezelf/meditatie-en-mindfulness).

Wat beweegt jou?

Sta hier bij stil met de Latifa meditatie

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/naar-het-ziekenhuis/ruimte-voor-jezelf/meditatie-en-mindfulness).

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis