

Mindfulness is een manier van leven. Mindfulness is doelbewuste aandacht voor het moment, met een vriendelijke en milde houding. Mindfulness is niet nieuw, is geen hype, maar is een heel basale (inter)menselijke vaardigheid. Op één of andere manier zijn we dat in onze (westerse) maatschappij toch kwijt geraakt en is er behoefte ontstaan om deze vaardigheden te (her)ontdekken. Het kan helpen om emoties en gedachten beter te leren reguleren en beter te leren luisteren naar de signalen van ons lichaam.

MINDFULNESS

TRAINING

De mindfulnessstraining is de officiële training, met 10 bijeenkomsten van 2,5 uur en een follow-up bijeenkomst (MBCT met elementen van MBSR). De training biedt een antwoord op vragen als: ik kan haast geen rust vinden, ik voel regelmatig mijn leven aan mij voorbij gaan, ik wil graag bewuster leven, ik heb veel last van stress.

De training is eveneens geschikt voor mensen met angstige gedachten of depressieve gedachten. De training kan ook naast een (ggz)behandeling plaatsvinden.

De training wordt voorafgegaan door een intakegesprek waarin de doelen en de motivatie besproken zullen worden. Indien u / je geïnteresseerd bent kunt u/je dit kenbaar maken bij uw/je behandelaar.

Opgave : in overleg met uw behandelaar

Eigen bijdrage : € 70,-

Wanneer : 9 dinsdagen van 09.00 uur – 11.30 uur

Start : bij voldoende deelname op dinsdag 21 april 2020