

*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 8 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 of telefonisch bij het secretariaat van Therapeuticum Joure.

\*\*\*\*\*

Opgave	: telefonisch bij het secretariaat van Therapeuticum Joure of in overleg met uw behandelaar
Kosten	: € 375,- inclusief map met lesmateriaal; voor een eventuele vergoeding vanuit de zorgverzekering kunt u overleggen met uw zorgverzekeraar en/of uw behandelaar
Wanneer	: nog nader te bepalen
Start	: bij voldoende deelname