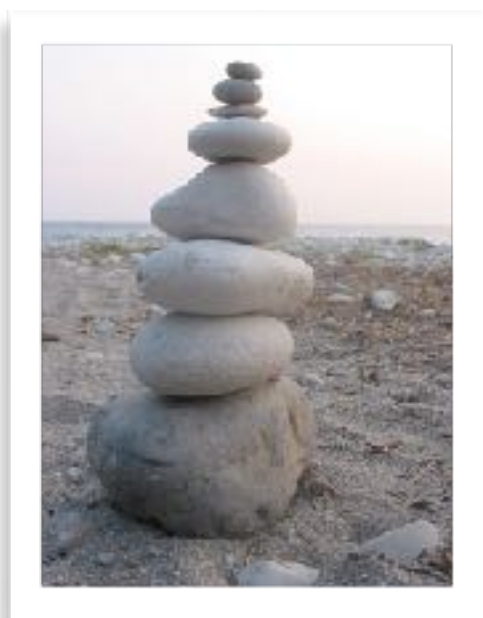


*“Het gaat er niet zo zeer om wat we doen,
maar hoe we het doen”*



Training Mindfulness

Start: maandag 28 januari 2019

Frank Mandos GZ-Haptotherapeut,
Mindfulnessstrainer (MBCT)

Fannie Heesakkers GZ-psycholoog



Wat is Mindfulness?

Met Mindfulness leer je om je aandacht meer in het “hier en nu” te richten. Hierdoor leer je om je minder mee te laten slepen door gevoelens zoals pijn, verdriet, boosheid etc. Het leert je technieken waardoor je minder gaat piekeren. Hiervoor worden meditatietechnieken en onderdelen vanuit de cognitieve therapie toegepast. Mindfulness is niet primair gericht op ontspanning. De bedoeling is om zowel prettige als nare gedachten en gevoelens te accepteren voor wat ze zijn, waardoor ze anders gelabeld kunnen worden. Mindfulness is een wetenschappelijk onderzochte methode.

De Training

De training bestaat uit 8 wekelijkse bijeenkomsten. Tijdens de bijeenkomsten worden er meditatieoefeningen gedaan en er worden opdrachten besproken. De training heeft het meeste effect als tussen de bijeenkomsten door, thuis ook geoefend wordt.

Voor wie

Mindfulness is met name bedoeld voor mensen die de neiging hebben tot veelvuldig piekeren en andere psychische problemen ervaren zoals somberheids- klachten, angstklachten, burn out en slaapproblemen.



Wanneer

Acht maandagavonden van 20:30u tot 22:30u.
De eerste bijeenkomst staat gepland op
28 januari 2019.

Kosten

De kosten voor de gehele training zijn 296 euro. Hierbij is ook de trainingsmap inbegrepen.

Sommige zorgverzekeraars vergoeden de kosten van deze **MBCT training**.
Informeel daarvoor bij uw zorgverzekeraar.

Aanmelding

De aanmelding is definitief zodra het bedrag is overgemaakt op: NL97INGB0005875310 t.n.v. Trainingscentrum Collegare.

Contact

Voor aanmelding en/of vragen, kunt u contact opnemen met:
Frank Mandos **06 53681421** f.mandos@SGCB.nl
Fannie Heesakkers **06 12655009** info@ORPB.nl

Plaats

Gezondheidscentrum Brandevoort
De Plaetse 98, Helmond

