

Waar

Praktijk voor Mensendieck en Psychosomatische
Oefentherapie

Hippolytushoef:
Kon. Wilhelminalaan 2A 1777 AS Hippolytushoef

Julianadorp:
Loopuytpark 16 (achter de huisartsenpraktijk)
1787 AE Julianadorp

*De cursus wordt door een aantal zorgverzekeraars en soms
door uw werkgever vergoed.*

Voor informatie of aanmelding kunt u bellen of mailen naar:

Hippolytushoef: tel.0227-59237, hanneke@mensenco.nl

Julianadorp: tel. 0223 693708, ineke@mensenco.nl

Cursus Mindfulness

Julianadorp en Hippolytushoef

Leren omgaan met
onvermijdelijke stress in het leven
Loslaten van dingen waar je geen
grip op hebt
Meer zelfvertrouwen
Balans bewaren



8 bijeenkomsten

Start: zie website bij

'groepsactiviteiten'

Misschien herken je het wel: na een drukke (werk)dag sta je te koken en je gedachten gaan naar dat gesprek die middag of naar wat je morgen niet mag vergeten. Misschien maak je je ergens zorgen over of zie je ergens enorm tegenop... het houdt je bezig. Dit lijkt allemaal automatisch te gaan. Je hoofd lijkt nooit stil te staan en iedere keer dat je ermee bezig bent, kost het opnieuw energie... Er is geen ruimte meer voor ontspannende dingen die je juist energie geven. Het emmertje dreigt over te lopen en de balans raakt verstoord. Dit kan klachten geven zoals somberheid, gejaagdheid, slecht slapen en concentratieproblemen of vermoeidheid. Soms zijn er ook lichamelijke klachten als hartkloppingen, rug- en nekklachten of andere pijnklachten. Hier maak je je dan vaak ook weer zorgen over en de cirkel is rond.

Wat is mindfulness

Mindfulness is een trainingsmethode die kan helpen op een effectievere manier met onvermijdelijke spanningsfactoren van het leven om te gaan. Het werkt hierdoor voor veel mensen stress- verminderend.

Je kunt mindfulness vertalen met opmerkzaam of aandachtig aanwezig zijn. Opmerken en stilstaan bij het huidige moment in plaats van piekeren over gisteren of morgen, zonder oordeel. Hiermee is het ook een training om vriendelijker, minder streng voor jezelf en voor anderen te kunnen zijn. Het kan je helpen je 'automatische piloot' te herkennen en gemakkelijker keuzes te maken.

Voor wie

Iedereen die

- last heeft van stress en hierdoor uit balans dreigt te raken
- meer rust wil in het hoofd
- zich regelmatig somber, gejaagd of angstig voelt
- meer aandacht wil hebben voor de mooie momenten in het leven
- chronische pijnklachten of vermoeidheid ervaart

Inhoud

8 bijeenkomsten van 2 - 2 ½ uur waarin gewerkt wordt aan de hand van thema's met veel oefenen en ervaren. Bij voldoende interesse is er een extra stiltemiddag.

Een groep bestaat uit maximaal 8 personen, waardoor er voldoende ruimte is voor individuele aandacht tijdens de oefeningen.

Wanneer

Julianadorp: donderdagavond 19.00 – 21.30 uur
Hippolytushoef: dinsdagavond 19.00 – 21.30 uur
Data: zie website bij 'groepsactiviteiten'

Door wie

Ineke Ligtermoet en Hanneke Koopmans, beiden Psychosomatisch Oefentherapeuten, gecertificeerde Mindfulness- en ACT-trainers

Kosten

€ 300,- voor de volledige cursus(8 bijeenkomsten). Dit is inclusief een USB- stick met meditatieoefeningen, hand-outs, huiswerkopdrachten.