



HET LEVENSATELIER

Mindfulnessstraining voor volwassenen



Onbewust leven we vaak op de automatische piloot en ervaren we niet altijd een keuze in hoe we dingen doen en hoe we in situaties reageren. Mindfulness leert ons die automatische piloot te doorbreken, zoals negatieve denk- en gedragspatronen. Hierdoor krijgen we meer keuzevrijheid in ons leven. Je leert daarnaast ook beter om te gaan met emoties, zowel positief als negatief. Vaak proberen we de moeilijkere dingen in het leven op te lossen door te piekeren. Meestal zonder enig succes. Mindfulness biedt handvaten om terug in het hier en nu te komen. Je leert te accepteren, los te laten en beter om te gaan met tegenslagen in het leven. Nieuwsgierig geworden?

“Mindfulness MBCT 8-weekse training”

Het is een intensieve en zeer effectieve training; De Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) die ook delen van de MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) bevat. Wekelijks doen we verschillende ervarings- en inzichtoefeningen gebaseerd op een thema, zodat je alles direct in je dagelijks leven kunt toepassen. Er wordt gevraagd thuis te oefenen en thuisopdrachten te maken.

Dinsdagavonden start januari 2025

Trainer: Ellen Kerssemakers

Data: 14,21,28 januari
4,11,18,25 februari
11 maart

Bij deze data is ervanuit gegaan dat de meeste scholen kiezen voor voorjaarsvakantie 3 tot en met 9 maart i.v.m. carnaval.

Intake: in samenspraak (telefonisch/videobellen)

Hoe laat: Dinsdagavonden
19.00 – 21.15 (uitloop tot 21.30)

Praktische informatie:

- Kosten voor de 8-weekse training: € 395- inclusief BTW, voor 8 trainingsavonden
Inclusief: intake, koffie/thee, werkboek en materialen.
- Het is mogelijk om de training vergoed te krijgen door de zorgverzekering. Ik ben aangesloten bij het VVM. Kijk dit zelf na, want dit verschilt per zorgverzekeraar.
- De training gaat door bij minimaal 4 deelnemers.
- Als je verhinderd bent voor de training, graag 24 uur voor de eerste trainingsdag een afmelding. doorgeven, anders worden er kosten doorberekend.
- Er zijn ook stilledagen, deze worden los van de training aangeboden.
- Er is plek voor maximaal 8 personen.

Voor meer informatie, vragen of aanmelding kun je contact opnemen met:

Ellen Kerssemakers
ellen@hetlevensatelier.nl
06-20229591

Het Levensatelier
Burgemeester Wijnenstraat 9
5721 AG Asten
0493-670251
info@hetlevensatelier.nl
www.hetlevensatelier.nl

