



Mindfulness training

(8 bijeenkomsten van 2,5 uur)

Mindfulness is aandacht geven aan dingen zoals ze zijn, in het hier en nu, zonder te oordelen. Klinkt dat nog een beetje te vaag voor je? Laat ik je dan vertellen dat mindfulness een bewezen effectieve methode is om beter met stress en werkdruk te leren omgaan. Ook als je bewuster wilt leven en jezelf verder wilt ontwikkelen dan is mindfulness iets voor jou!

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. Hierdoor krijgen we direct 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, zonder het piekeren. Je leert te accepteren, los te laten en beter om te gaan met tegenslagen in het leven. Nieuwsgierig geworden?



“Mindfulness 8-weekse training”

Het is een intensieve en zeer effectieve training Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT). Wekelijks doen we verschillende ervarings- en inzichtoefeningen gebaseerd op een mindful thema zodat je alles direct in je dagelijks leven kunt toepassen. Er wordt gevraagd huiswerk te maken om de training zo goed mogelijk tot zijn recht te laten komen.

Trainingen voorjaar 2022

Vrijdagochtend groep

Trainer: Ellen Kerssemakers

Trainingsdata: 1, 8, 15, 22 april
6, 13, 20 mei
3 juni

Intake: in samenspraak

Hoe laat: vrijdagochtend van 10.00 - 12.30 uur

Stilte dag: zondag 22 mei of zondag 3 juli (optioneel voor €49,-)

Donderdagavond groep

Trainer: Ellen Kerssemakers

Trainingsdata: 2, 9, 16, 23, 30 juni
7, 14, 21 juli

Intake: in samenspraak

Hoe laat: donderdagavond van 19.00 - 21.30 uur

Stilte dag: zondag 3 juli (optioneel voor €49,-)

Trainingen najaar 2022

Zaterdagochtend groep

Trainer: Niels van der Laak
Trainingsdata: 10, 17 sept
1, 8, 15, 29 okt
5, 12 nov
Intake: in samenspraak
Hoe laat: zaterdagochtend van 10.00 - 12.30 uur
Stiltedag: zondag 20 november (optioneel voor €49,-)

Vrijdagochtend groep

Trainer: Ellen Kerssemakers
Trainingsdata: 7, 14, 21 okt
4, 11, 18, 25 nov
2 dec
Intake: in samenspraak
Hoe laat: vrijdagochtend van 10.00 - 12.30 uur
Stiltedag : zondag 20 november (optioneel voor €49,-)

Praktische informatie:

- **Kosten voor de 8-weekse training: € 339,- voor 8 trainingsdagen incl. intake en koffie/thee**
- **Individuele trajecten zijn ook mogelijk. De training kost dan €650,-**
- **Stiltedagen zijn optioneel. Kosten voor deelnemers van de MBCT zijn € 49**
- **Er zijn soms mogelijkheden te betalen uit PGB of de aanvullende 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.**

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

Niels van der Laak
06-13699135
niels@hetlevensatelier.nl

Ellen Kerssemakers
06-20229591
ellen@hetlevensatelier.nl

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

