HET LEVENSATELIER

Hebt u een PGB? Informeer naar de mogelijkheden

Training Mindfulness

(8 wekelijkse bijeenkomst 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"
Deze intensieve training is zorgvuldig in elkaar gezet en is gebaseerd op de Minfulness 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.

Wanneer:	intake:	in samenspraak
	trainingsdagen:	30 maart
		6, 13, 20 april
		4, 11, 25 mei
		1 juni
	meditatiedag:	zondag 19 mei
Hoe laat:	10.00 – 12.30 uur	
Kosten:	€ 329,- incl. BTW voor 8 trainingsdagen incl. intake, meditatiedag en koffie/thee Betaalt je werkgever de training? Dan is de prijs excl. BTW	

Voor meer info of aanmelding kun je contact opnemen met:

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

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

GECERTIFICEERD
Mindfulness

Bent u verhinderd? Meld u uiterlijk 24 uur van te voren af. We zijn anders genoodzaakt de kosten te berekenen