

Vierluik: Ontwikkelen van Compassie

Training 1: Mindfulness

Waarom mindfulness?

Leven in deze hectische tijd vraagt veel van ons dat maakt dat we ons vaak uitgeput voelen en onszelf vaak onnodig opjagen. Van allerlei klachten kunnen de uitkomst zijn van een leven waarin we almaar menen te moeten doorgaan.

Herken je jezelf in het volgende?

- Ik ervaar innerlijke onrust en (werk)stress;
- Ik pieker en maal en ben steeds maar in mijn hoofd;
- Ik ervaar spanning en kan slecht slapen;
- Ik ben lichamelijk en psychisch moe en kan me slecht concentreren;
- Ik voel me vaak somber en neerslachtig;
- Ik moet meer tijd voor mezelf nemen;
- Ik sta altijd klaar voor anderen;
- Ik maak me vaak zorgen en ben veel met het verleden bezig;
- Ik ben een perfectionist, ik moet veel van mezelf;
- Ik zit vaak niet lekker in mijn vel;
- Ik denk regelmatig negatief over mezelf en voel me vaak minderwaardig;
- Ik kan me moeilijk ontspannen, ik weet niet hoe ik dat moet doen.

Dan is deze training iets voor jou!!

Doel van de training

Tijdens de training leer je bewust zijn van hoe je je onrustig maakt en hoe je je kalmte weer kunt vinden en behouden. Je leert mindful te zijn. Een toestand waarin je gefocust, kalm en helder bent.

Door de beoefening van 'mindful zijn' leer je, je aandacht te sturen en de onrust in je hoofd en lichaam gade te slaan zonder er naar te handelen, zodat je je kalmte hervindt en behoud.

Voorafgaand aan de training:

Voor de training krijg je een inschrijfformulier toegezonden wat je invult.

De training


De training bestaat uit 10 bijeenkomsten. Mindful-zijn leer je door veel zelf te oefenen. Tijdens de training leer je basisoefeningen waarmee je meteen aan de slag kunt. Je oefent dagelijks 30 tot 60 minuten.

Je hebt geen speciale vooropleiding of voorkennis nodig om deel te nemen.

Kosten, locatie, groepsgrootte.

De kosten voor 10 bijeenkomsten van 2 uur is € 299,- dit is inclusief een trainingsmap en mp3 bestanden.

De training vindt plaats in de praktijk aan de Cuyperstraat 23 te Wanssum.



*Integratieve psychotherapie
& training*

Het minimale aantal deelnemers is 3 en het maximale aantal deelnemers is 5.

Klik voor geplande trainingen op het menu: [agenda](#)

[Hier](#) kun je ervaringen van deelnemers lezen die eerder een mindfulness training deden.

Opgave & contact

Petra Ewalts telefoon: 0478-532356

E-mail: welkom@praktijkewalts.info