

*Integratieve psychotherapie  
& training*

## **Agenda: najaar 2021**

13 september 2021

Start: training mindfulness

**In de onderstaande pagina's vind je informatie over de training mindfulness.**

**Je kunt deze indien gewenst printen.**

## **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.


### **Inhoud van de training:**

De training bestaat uit 10 bijeenkomsten:

1. Wat is mindfulness?
2. Automatische gedachten en de automatische piloot
3. Bewust-zijn
4. Nadenken over moeilijkheden
5. In het moment blijven ook als het moeilijk wordt!
6. Problemen oplossen
7. Onderzoeken van je gedachten
8. Voor jezelf zorgen!
9. Je leven onderzoeken
10. Mindfulness in het dagelijks leven.

### **Voorafgaand aan de training:**

Voor de training krijg je een inschrijfformulier toegezonden wat je invult, dit is tevens bewijs van deelname.



*Integratieve psychotherapie  
& training*

## **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.

## **Prijs, locatie, groepsgrootte.**

De prijs voor 10 bijeenkomsten van 2 uur is € 299,- dit is inclusief een trainingsmap en MP3 bestanden van oefeningen.

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

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

## **Data en aanvang**

De 10 trainingsavonden zijn op: **maandag** 13, 20, 27 september, 4, 11 en 18 oktober, 1, 8 en 22 november en 13 december 2021 van 19.15 tot 21.15 uur.

**Hier kun je ervaringen van deelnemers lezen die eerder een mindfulness training deden.**