praktijk
Verliesbegeleiding
Gezondheidszorg

MINDFULNESS based stress reduction (MBSR)
Mindfulness betekent: “met aandacht aanwezig zijn in het hier en nu zonder daar een oordeel over te hebben.” Bij onplezierige gedachten of gevoelens hebben we vaak de neiging deze af te keuren of te onderdrukken.

Mindfulness leert u om een meer accepterende houding aan te nemen ten aanzien van uw gedachten, gevoelens en emoties. De training leert u bewuster stil te staan bij uw ervaring van het hier en nu en deze niet veroordelen. Er kan dan ruimte ontstaan voor het maken van andere keuzes. Hierdoor kunt u effectiever omgaan met stress en de wisselvalligheden van het leven.

Focus
Aandacht
Verbinding

VMBN Vereniging Mindfulness Based Trainers Nederland en Vlaanderen
NFG
BPSW beroepsvereniging van professionals in sociaal werk
ParkinsonNet Zorg voor Parkinson
RBNG

Inhoud van trainingen
De training bestaat uit acht wekelijkse bijeenkomsten en een trainingsdag. Een cursusgroep bestaat uit minimaal 8 en maximaal 12 personen. In de bijeenkomsten oefent u met verschillende meditatietechnieken zoals de lichaamsscan, zitmeditatie, loopmeditatie en bewegingsoefeningen.

Er is gelegenheid met elkaar van gedachten te wisselen over persoonlijke ervaringen met de oefeningen. Een wezenlijk onderdeel van de training is huiswerk. De meditatie- en bewegingsoefeningen kunt u thuis voortzetten met behulp van geluidsbestanden.

In de werkmap staan verschillende oefeningen beschreven voor het toepassen van aandacht in het dagelijks leven.

Ervaring leert dat thuis oefenen van belang is voor de effectiviteit van de training. Dit vraagt 45 minuten tot een uur per dag.

Te ontwikkelen competenties
Met aandacht aanwezig zijn in het hier en nu.
Effectief omgaan met stress.
Een vriendelijke grondhouding naar uzelf en anderen.

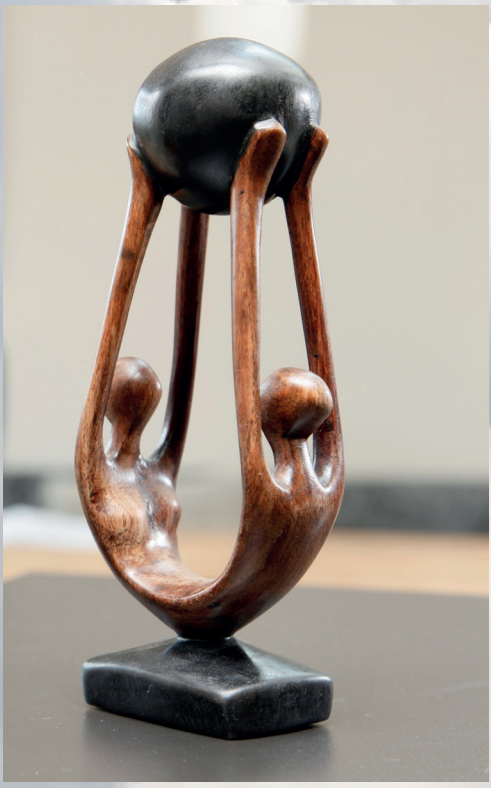
Duur
Acht wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur en een trainingsdag van 10.00 – 16.00 uur.
Elk voorjaar en najaar starten nieuwe trainingen.

Voor wie
Voor alle mensen die stress en spanning ervaren, bij piekeren, onzekerheid, somberheid, zelfveroordeling, neiging tot perfectionisme, bij lichamelijke beperkingen, bij chronische aandoeningen waarvoor chronisch optimisme nodig is.

Telefoon: 06 30 47 37 31

Praktische informatie

- Groepen van min. 8 en maximaal 12 mensen.
- Aanmelden via het contactformulier op de website of u kunt even bellen/mailen.
- Na uw aanmelding ontvangt u een inschrijfformulier en vindt er een kennismakingsgesprek plaats.
- Oefeningen kunnen eenvoudig aangepast worden als dit gewenst is.
- Voor actuele data, locatie en kosten, zie website.
- Alle mindfulnesstrainingen worden verzorgd door Yvonne van Esch, opgeleid aan de Radboud Universiteit en aangesloten bij beroepsvereniging VMBN in de hoogste categorie 1.
- Zorgverzekeraars en werkgevers kunnen mogelijk je training vergoeden.



Mindfulness is een evenwichtige benadering van emoties, waarbij je emoties niet onderdrukt, maar ook niet overdrijft. Aan de ene kant moet je pijn niet negeren, want dan kun je er geen compassie mee hebben. Aan de andere kant moet je je er ook niet mee identificeren, want dan kun je verdrinken in negativiteit. (Kristin Neff)

Het Zand 10, 5831HH Boxmeer
Telefoon: 06 30 47 37 31
info@verliesbegeleidinggezondheidszorg.nl
verliesbegeleidinggezondheidszorg.nl