

Meditatieve aandachtstraining

Mindfulness

Een Meta-cognitieve therapie

Een wetenschappelijk programma geschikt voor stress, angst, piekeren, pijn en depressie

Mindfulness leert aandacht te geven aan wat het meest belangrijk is in het leven, het leven zelf!

Wat wordt van u gevraagd?

Geen resultaat zonder inspanning! U gaat meedoen aan een programma wat 8 weken duurt. Acht bijeenkomsten van 2 ½ uur. Tijdens deze bijeenkomsten gaat u, in groepsverband of individueel, werken aan:

- leven in het hier-en-nu, uitschakelen van de automatische piloot
- ademhaling, stabilisatie van het denkproces ,niet meer malen
- opnieuw contact maken met je gevoelens, aandachtgerichte yoga
- lichaamsbewustzijn, bevriend raken met je emoties, je grenzen aftasten en bepalen
- gedachten als spinsels herkennen, omgaan met zelfkritiek
- mindfulness in het dagelijks leven

Geen therapie of praatgroep!

We richten ons op oefeningen, want u leert het beste door veel te oefenen en te ervaren. Na de volledige training bent u in staat om zelfstandig het geleerde toe te passen.

Elke sessie bestaat uit de volgende elementen:

- uitleg over denken, denkpatronen en omgaan met emoties
- aanleren van verschillende aandacht- en meditatietechnieken
- hoe de technieken toe te passen in het dagelijks leven
- gelegenheid om de ervaringen van de oefeningen te bespreken en van elkaar te leren





Ieder gehaast moment, is een verloren moment!

Mindfulness aandacht-stressreductie training

Het mindfulness programma is een wetenschappelijk onderzochte methode waarbij stressreductie en lichamelijke symptoomvermindering centraal staat. Het wordt succesvol toegepast voor aandoeningen zoals chronische pijn, hartziekten, hoge bloeddruk, hoofdpijn, stress, angst, paniek, slaapproblemen en depressie.

De gebruikte technieken zijn heel eenvoudig. Ze hebben als doel spanning te verminderen. Centraal staat het herkennen van de realiteit zoals ze is, zonder deze te kleuren door emotionele of mentale reacties.

Leren accepteren van stress, pijn en angst biedt u:

Minder stress, spanning, zorgen, angsten, pijn en vermoeidheid

Meer energie, zelf keuze's maken, gevoelens van angst gebruiken waarvoor ze bedoeld zijn (=waarschuwen!)

Info en kennismaken:

Hans van Boxtel

073-6894719 / 06-28874934

info@mindfulness-yoga.com

www.mindfulness-yoga.com

Start: 8 bijeenkomsten, op drie momenten in de week. Kijk voor actuele data op de website. Tijdens iedere training wordt een "stiltedag" georganiseerd, als integraal onderdeel van de training.

Locatie: Industrieweg 12, 5262 GJ Vught

Kosten: Voor actuele tarieven zie website. Tarief is afhankelijk van vergoeding door instantie. Bij geen vergoeding geldt particulier tarief.

Nieuw aanbod:

- individuele trainingen
- zelfstudie
- mindfulness voor kinderen/jeugd
- mindfulness @ work
- yogalessen