

Training Mindfulness

Vanaf woensdag 3 november verzorgt Marga Zoethout weer een training Mindfulness.

**Kennismaken met Marga kan op woensdagmorgen
27 oktober van 11.15 – 12.15 uur**

HOE ZIET EEN TRAINING ERUIT?

De training bestaat uit 6 wekelijkse bijeenkomsten van 1 uur.

Tijdens de bijeenkomsten worden diverse meditatie- en mindfulness technieken beoefend en iedere bijeenkomst heeft een thema.

Ter inspiratie krijg je wekelijks een mail met achtergrondinformatie toegestuurd en huiswerksuggesties voor de thuisbeoefening.

Uiteraard is er ook ruim tijd voor het delen van ervaringen.

Tenslotte leren we met én van elkaar!

De volgende thema's komen in de training aan de orde:

- Hoe kan ik anders leren omgaan met onrust en stress?
- Denken en piekeren: hoe kan ik gedachten tot rust brengen?
- Wat is de boodschap achter een emotie?
- Leren stilstaan: meer ZIJN en minder DOEN.
- Acceptatie en aanvaarden: hoe doe ik dat?
- Hoe kan ik beter voor mezelf zorgen?

WAT BRENGT MINDFULNESS?

- Je leert bewuster- en met meer aandacht in het hier-en-nu te zijn.
- Je leert anders- en beter omgaan met (chronische) klachten (fysiek en/of mentaal).
- Er komt meer ontspanning en rust.
- Onverwerkte ervaringen/gebeurtenissen krijgen aandacht en een plekje.
- Er komt meer ruimte voor wat jouw leven ZIN geeft!

PRAKTISCHE INFORMATIE

Tijdstip:	Woensdagmorgen van 11.15 – 12.15 uur
Data:	3, 10, 17 en 24 november en 1 en 8 december
Aantal deelnemers:	min. 5 – max. 10
Bijdrage:	2 strippen