

# Mindfulness Meditatie (MBSR)

-Leven vanuit bewustzijn-



**Mindfulness is een aandacht training. Je leert op een speciale manier aandacht te geven: doelgericht, in het huidige moment en zonder oordeel.**

Heb je last van:

- Veel gedachten of piekeren
- Perfectionisme
- Moeite om te ontspannen
- Vermoeidheidsklachten
- Problemen met slapen
- Een opgejaagd gevoel
- Somberheid of depressieve gevoelens
- Je snel zorgen maken of je angstig voelen

## Sta je open voor persoonlijke ontwikkeling?

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat dagelijks 20 minuten mediteren een gunstig effect heeft op je gezondheid en je gevoel van welbevinden. De mindfulness training leert je beter met stress en problemen om te gaan. De cursus bestaat uit een oefenprogramma en opdrachten die je inzicht geven in je patronen. In de lessen leer je hoe je door middel van mindfulness zelf invloed kunt uitoefenen op het reduceren van stress en vermoeidheid. Je leert om bewuste keuzes te maken en daardoor beter voor jezelf te zorgen.

## Praktische informatie

- Tijd: 8 lessen van 2,5 uur op woensdagochtend van 9.30-12.00 uur
- Data: 4-11-18 oktober, 1-8-15-22-29 november 2023
- Plaats: De Praktijk Hoorn, Drieboomlaan 164 Hoorn
- Kleding: Makkelijk zittende warme kleding en sokken
- Kosten: € 425,- (sommige verzekeraars vergoeden gedeeltelijk de training onder MBSR). inclusief thee en koekjes, reader en toegang tot audiobestanden.
- Trainer: Conny van Meer (Lid VMBN) [www.depraktijkhoorn.nl](http://www.depraktijkhoorn.nl) of [info@depraktijkhoorn.nl](mailto:info@depraktijkhoorn.nl) T: 0229-212727
- Voorafgaand aan de training is een persoonlijke intake indien je niet bekend bent bij Conny.
- Aantal deelnemers: 6-8

