

Mindfulness/ aandacht- training

Deze training is onderdeel van

**'De Kunst
van het
Welbevinden'**

Mindfulness/ aandachttraining

Soms lijkt ons leven alleen maar te bestaan uit rennen en vliegen en komen we adem tekort om alle taken te volbrengen. Dit geeft stress. Duurt de stressvolle periode te lang, dan kan dat zich uiten in lichamelijke klachten, onzekerheid, angst en slechte concentratie. U slaapt slecht, voelt zich gespannen en u hebt weinig energie.

Mindfulness/Aandachttraining

De Mindfulness training helpt u om bewuster te worden van uw ademhaling, van uw eigen lichaam en uw reactie op stress. Met dagelijkse oefeningen en bewuste aandacht leert u stress te verminderen, energie te verhogen en nemen angst en somberheid af. Is deze training iets voor u?

“Ik kan me niet herinneren
wanneer ik een moment
voor mezelf had”

Inhoud van de training

In groepsverband worden aandachtgerichte en bewegingsoefeningen gedaan om beter verband te zien tussen denken en voelen. U wordt zich bewust van ademhaling, het eigen lichaam en dagelijkse handelingen. U leert te ervaren hoe uw lichaam reageert en hoe energie meer gaat doorstromen. U krijgt handvatten om anders om te gaan met (terugkerende) pieker- of angstgedachten. Deelnemers krijgen cd's met oefeningen en informatie mee en van hen wordt verwacht dat zij dagelijks drie kwartier besteden aan de oefeningen.

Doel van de training

- Bewustwording van de ademhaling, het lichaam, de automatische piloot, en dagelijkse handelingen.
- Stressvermindering en minder gepieker en somberheid.
- Meer aandacht voor uzelf, weer leren voelen én meer energie!

Meer informatie en aanmelding

Website: www.welzin.nl/mindfulness

E-mail: aanmelding@welzin.nl

Telefoonnummer: 033 - 469 2 469

De Mindfulness training is onderdeel van 'De Kunst van het Welbevinden'. Wilt u meer informatie over deze werkplaats? Neem dan contact op via bovenstaande gegevens.

Heeft u een andere vraag, of heeft u direct hulp nodig?

Op onze website www.welzin.nl vindt u een uitgebreid aanbod aan cursussen en trainingen die u kunnen helpen om krachtig in het leven te staan en het heft (weer) in eigen hand te nemen.

Wilt u direct hulp? Bel naar het algemene nummer **033 - 469 2 469**. U kunt ook anoniem chatten of mailen met een van onze hulpverleners op:

klikvoorhulp.nl





Meer weten over ons cursus- en
trainingsaanbod of een van onze
werkplaatsen?

Neem contact met ons op!

WELZIN

Tel: 033 – 469 2 469

E-mail: info@welzin.nl

Internet: www.welzin.nl



[@Welzin_Eemland](https://twitter.com/Welzin_Eemland)



[WelzinEemland](https://www.facebook.com/WelzinEemland)

WELZIN is een activiteit van **Beweging 3.0**