

Mindfulness



De golven zijn niet tegen te houden, maar je kunt wél leren surfen.

Op een gezonde manier (blijven) omgaan met stress

www.leefinaandacht.nl

info@leefinaandacht.nl

[06 1913 6336](tel:0619136336)

Mindfulness

Na een training in mindfulness ondersteunt een terugkomavond u bij het oefenen in het leven in aandacht.

Tijdens een training in Mindfulness leren we veel over onszelf. Een voorbeeld is dat cursisten zich vaak meer bewust worden van herhalende gedachten en hier minder snel in meegaan. Ondanks gedachten wordt het tóch rustiger in het hoofd en voelt men zich minder slachtoffer van de gedachten. Door meer bewust te worden van automatische patronen, krijgt men er grip op en wordt deze automatismen minder machtig.

U krijgt voldoende bagage en materiaal mee om thuis te kunnen blijven oefenen. Terugkomavonden helpen daarbij. Tijdens een terugkomavond worden 1 of 2 basisoefeningen uit de training -of variaties daarop- geoefend, en wordt de mogelijkheid geboden vragen te stellen en ervaringen te delen. Ook kan er dieper ingegaan worden op een bepaald thema.

De terugkomavonden zijn bedoeld voor cursisten die eerder een training Mindfulness of *Minder stress door aandacht* hebben gevolgd.

Doel van de terugkomavonden is het ondersteunen in het oefenen van leven in aandacht. Ook als u al een tijdje niet geoefend heeft kunt u met behulp van een terugkomavond inspiratie krijgen om de draad weer op te pakken.

Voor info over data, plaats en kosten, kijk op www.leefinaandacht.nl/terugkomen, of neem contact op met info@leefinaandacht.nl.