

# Mindfulness aandachtstraining

**Wil je bewuster leven?**

**Heb je veel last van gepieker, zinloze gedachten, spanning en angst?**

**Wil je beter kunnen genieten van het leven en ervaren wat er in het hier en nu is?**

**Dan is deze training iets voor jou.**

## **Wat leer je?**

In deze training leert je op een andere manier omgaan met negatieve gedachten, gevoelens en stress. Je ontdekt dat het niet mogelijk is gedachten te 'stoppen', maar dat je wel in staat bent om te stoppen gedachten automatisch aandacht te geven. Hiermee verminder je de stress die gedachten veroorzaken. Aan de hand van verschillende oefeningen ervaar je hoe het is om doelbewust je aandacht te sturen, zonder te oordelen, bewust van het huidige moment. Dat is de kern van 'mindfulness', ofwel vrij vertaald: 'aandachtvol bewust-zijn'.

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat deze aanpak leidt tot:

- blijvende vermindering van lichamelijke en psychische klachten
- 50 % minder terugval na depressie
- verbeterde vaardigheid om u te ontspannen
- verlichting van pijn en verbeterde vaardigheid om met chronische pijn om te gaan
- meer energie en levenslust, verhoging van welbevinden
- beter omgaan met stressvolle gebeurtenissen

## **Inhoud**

Aandacht training is sinds 1979 ontwikkeld door Jon Kabat-Zinn (1944), en is gebaseerd op een combinatie van Westerse kennis over stress en Oosterse Boeddhistische principes.

De training bestaat voornamelijk uit oefeningen in aandacht en concentratie, eenvoudige bewegingsoefeningen en oefeningen om het bewustzijn in het dagelijks leven te vergroten. Er wordt uitgelegd hoe gedachteprocessen invloed hebben op beleving van pijn, stress en gevoelens. Je krijgt huiswerk mee om dagelijks tussen de 20 minuten en de 45 minuten thuis te oefenen en we nemen tijd om in de groep ervaringen uit te wisselen.



## Begeleiding

De trainer is Tessa van den Eijnden.

## Tijd en plaats

Deze training bestaat uit 8 bijeenkomsten van ongeveer 1,5 à 2 uur op donderdagmiddag van 13:30 uur tot uiterlijk 15.00 uur. Plaats: Prins Bernhardstraat 29, 5104 HC Dongen.

*Deze training is afhankelijk van de omstandigheden en de regels van het RIVM geheel of gedeeltelijk digitaal.*

**Startdatum:** donderdagmiddag: 20 mei om 13:30, 27 mei, 3 juni, 10 juni (wandeling), 17 juni, 24 juni, 1 juli, 8 juli.

**Let op:** donderdag 10 juni vindt er een mindfulness wandeling plaats van 13.30 – 15.00 uur vertrek vanaf parkeerplaats 'De Moerse Hoeve', Heibloemstraat in Dongen.

Neemt u voor de eerste twee keer en de laatste keer een matje mee om op te kunnen liggen voor één van de oefeningen.

## Kosten

€ 500,00 inclusief USB stick of CD's (oefenmateriaal t.w.v. € 35,00), map en koffie/thee. Een deel van de kosten kan mogelijk gedeclareerd worden via uw zorgverzekeraar. Is op u de regeling van de zorggroep Oosterhout Zorroo van toepassing dan valt de training onder de aan u toegekende behandelminuten. Binnen de Zorroo regeling mag u één keer verzuimen. Bent u de tweede keer afwezig dan ontvangt u een rekening van €50,00.

## Informatie en aanmelding

Voor meer informatie en aanmelding kunt u contact opnemen met onze praktijk.

Tel. 0162-321815 of per e-mail: [info@koekkoekenco.nl](mailto:info@koekkoekenco.nl)

Wacht u niet te lang met aanmelden, aangezien het aantal mensen dat kan deelnemen beperkt is.



Door middel van onderstaand antwoordstrookje kunt u zich definitief opgeven voor de Mindfulness training met als startdatum 20 mei 2021 en verbindt u zich aan de kosten voor de gehele training.

Naam: .....

Adres: .....

Postcode en woonplaats: .....

BSN: ..... Geboorte datum: .....

Datum: .....

Handtekening: .....