

Stressreductie door mindfulness

In deze training leer je vaardigheden waarmee je op een andere manier om kunt gaan met stress en daaraan gerelateerde klachten, zoals angst en somberheid. Het kan je ook helpen bij het omgaan met pijn.

Tijdens de cursus staat het beoefenen van 'mindfulness' of aandacht centraal. Je krijgt concrete handvatten om meer te leven in het hier en nu. Met behulp van aandachtsoefeningen ga je zien hoe automatische reactiepatronen ontstaan en welke negatieve gevolgen ze voor je kunnen hebben.

Doordat je je meer bewust wordt van deze patronen kun je gaan kiezen hoe je het beste met moeilijke situaties om kunt gaan. Je vervalt minder snel in oude reacties waardoor stress, angst en lichamelijke klachten afnemen. Ook merken deelnemers vaak dat ze meer energie krijgen, minder piekeren, beter slapen en meer kunnen genieten van het moment.



voor deskundige hulp bij het omgaan met kanker

Je kunt je aanmelden via je therapeut bij de Dr.LeShan Stichting of via het secretariaat. Plaatsing gebeurt op volgorde van aanmelding.

Data

vrijdag 23 sept t/m 18 nov (m.u.v. 21 sept), 10.00 – 12.30 uur;
zaterdag 29 okt, 10.00 – 16.00 uur;
vrijdag 20 jan (2012), 10.30 - 12.30 uur

Plaats

Dr. LeShan Stichting, Oude Vest 17, 2312 XP, Leiden, tel 071 3616260

Kosten

de training wordt vergoed door de zorgverzekeraar met een verwijzing van de arts; daarnaast is er een eigen bijdrage van €75,- voor het cursusboek met vijf CD's, koffie & thee en een lichte lunch op de hele trainingsdag

Trainer

de training wordt gegeven door Ineke Vogel, GZ-psycholoog en mindfulnesstrainer

Met ieder deelnemer wordt een intakegesprek gehouden. Als je besluit om deel te nemen, betekent dit dat je gedurende de 8 trainingsweken zes dagen p/week een uur tijd vrij maakt om te oefenen.

