



Mindfulness training - locatie Alkmaar

In oktober start er een nieuwe mindfulness training op locatie Alkmaar. De insteek van mindfulness is om meer afstand te nemen van uw gedachten, te luisteren naar uw lichaam en te leven in het hier en nu, waardoor u bewuster kunt genieten en beter om kunt gaan met stress en tegenslagen. De training bestaat uit 6 sessies van circa 1,5 uur, gegeven in groepsverband. Samen zullen we aan de hand van oefeningen (waarmee we onze aandacht trainen) ervaren hoe het is om meer stil te staan bij het moment. Thema's die aan bod komen zijn de automatische piloot, de zeven basisprincipes van mindfulness, gedachten zijn geen feiten, de doe versus zijn modus, en mindfulness in de toekomst.

Interesse?

Bespreek dit met uw behandelaar

Mindfulness kan u helpen bij de volgende klachten:

- Rusteloosheid
- Angst- of stressklachten
- Moeite met het aangeven van grenzen
- Lichte depressieve gevoelens
- Vermoeidheid en slaapproblemen
- Chronische pijn
- Piekeren
- Concentratieproblemen

Met een verwijzing van huisarts, POH, of medisch specialist kan de training vergoed worden vanuit de zorgverzekeraar. De training kan een aanvulling zijn op uw lopende behandeling of losstaand worden gevolgd. Particuliere deelname is ook mogelijk.

De training vindt plaats op donderdagen van 15.30 – 17:00 uur op de volgende dagen:

- 24 september
- 8 oktober
- 22 oktober
- 5 november
- 19 november
- 17 december (terugkombijeenkomst)

I.v.m. de Covid-19 maatregelen vindt de training of op de praktijk of via beeldbellen plaats.