

Minder stress door aandacht

Mindfulnessstraining

Druk in uw hoofd?

Vaak haastig of gespannen?

Somber of angstig?

Niet lekker in uw vel?

Dan is de aandachtstraining Mindfulness misschien iets voor u.

Training “Minder stress door aandacht”

In de training 'Minder stress door aandacht' leert u meer in dit moment te leven en uw zorgelijke gedachten minder serieus te nemen. Niet morgen, niet gisteren maar aandacht voor vandaag, voor dit moment. Deze houding wordt ook wel mindfulness genoemd. Bewust en met aandacht toelaten wat er nu op dit moment is. We leren u aandachtsoefeningen die u in uw dagelijkse leven kunt toepassen.

Voor wie

De training is bedoeld voor iedereen die stress, angst en/of somberheid ervaart en hier anders mee om wil leren gaan. Het gaat om een preventieve training, dus om te voorkomen dat uw situatie verergert en te voorkomen dat u psychische problemen krijgt.

Inhoud van de training

In de training doen we aandachtsoefeningen en bespreken we deze met elkaar. Elke bijeenkomst heeft een thema, zoals bijvoorbeeld de ademhaling, omgaan met gedachten, niet oordelen of acceptatie.

Iedere bijeenkomst doen we een langere oefening rondom het thema. Bij aandachtstraining zijn we niet gericht op het resultaat maar op het proces van oefenen. Veranderingen in uw houding komen vanzelf als u de oefeningen toepast in uw dagelijks leven.

Met de aandachtsoefeningen bent u gemiddeld een half uur per dag bezig. Om écht wat te hebben aan de training is het belangrijk dat u de oefeningen minstens zes dagen per week doet.

Waar en wanneer

De mindfulnessstraining bestaat uit elf bijeenkomsten en een terugkombijeenkomst van elk ruim anderhalf uur. U kunt deelnemen in het voorjaar en in het najaar. De groep bestaat uit tien tot vijftien deelnemers. Een preventiefunctie van GGZ Leiden begeleidt de training. De cursus wordt gegeven op een toegankelijke locatie in Leiden.

Kosten

U betaalt € 125,- voor de hele training (incl. cursusmap en cd's).

Aanmelden

U heeft geen verwijzing van uw huisarts nodig. Voorafgaand aan de cursus krijgt u een adviesgesprek. Samen met u kijken wij wat uw klachten zijn en of de cursus bij u past. Tijdens het gesprek krijgt u ook aanvullende informatie en kunt u uw vragen stellen.

Informatie en aanmelding

Voor meer informatie over de data en tijden van deze training en/of om u aan te melden voor een adviesgesprek kunt u contact opnemen met Preventie GGZ Leiden.

Contact

Preventie GGZ Leiden en omstreken

T: (071) 890 8169,

E: preventie@ggzleiden.nl

www.ggzleiden.nl/preventie

Minder stress door aandacht

Mindfulnessstraining

GGZ Leiden en omstreken

Preventie GGZ Leiden

Albinusdreef 7

Postbus 750, 2300 AT Leiden

T: 071- 890 81 00

F: 071- 890 81 01

preventie@ggzleiden.nl

www.ggzleiden.nl

april 2010