



‘Je kunt de golven niet tegenhouden, maar je kan wel leren surfen.’
John Kabat-Zinn, grondlegger van de MBSR-training

8-weekse cursus mindfulness

Mindfulness staat voor het volledig en bewust aanwezig zijn in het huidige moment, met een houding van openheid, vriendelijkheid, nieuwsgierigheid en acceptatie.

Mindfulness is geïnspireerd door het boeddhisme, en in het Westen bekend geworden door onder andere John Kabat-Zinn. Hij ontwikkelde de Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) training, een aandachtscursus van acht weken.

Tijdens deze training leer je hoe je stresssignalen eerder kunt herkennen. Stress is nu eenmaal een onderdeel van het leven, maar mindfulness kan je helpen om hier beter mee om te gaan. Mindfulness kan je ondersteunen in moeilijke periodes van je leven en als je last hebt van piekeren, angst, neerslachtigheid, stress of chronische pijn.

Deze cursus bestaat uit acht wekelijkse trainingen van elk 2,5 uur en een stilte dag van 4 uur. Tijdens de trainingen krijg je achtergrondinformatie, doen we meditatieoefeningen en bespreken die samen. Daarnaast oefen je ook elke dag zelfstandig thuis met behulp van audiobestanden en het werkboek. Dit is een intensieve cursus, maar je krijgt er een hoop voor terug!

Aan de training gaat een vrijblijvende, persoonlijke kennismaking vooraf, we bespreken dan samen of de training past bij jouw behoeften of klachten. Na de kennismaking beslis je pas definitief of je deeltneemt. Aanmelden voor deze training is verplicht.

Wat:
Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) training

Wanneer:
8 woensdagen van 13.00-15.30 uur
Start 5 april
Achtereenvolgend; 12 april,
19 april, 26 april, 3 mei,
10 mei, 17 mei en 24 mei

Waar:
Buurtcentrum de Wending
Raamstraat 67
2613 RW Delft

Aanmelden:
Herstelacademie
herstelacademie@ggz-delfland.nl
06 23 94 06 78