

ACT your Nature



Ontdek hoe je meer in balans kunt komen

Ben jij op zoek naar een manier om veerkrachtiger om te gaan met stress, gedachten en emoties? Wil je leren handelen vanuit wat voor jou écht belangrijk is, zelfs als het leven niet altijd mee zit? Dan is de ACT your Nature training precies wat je nodig hebt!



Wat houdt de training in?

De ACT your Nature training combineert kennis over het stress-systeem, het oerbrein en Acceptance and Commitment Therapy (ACT) met lichaamsgericht werken en de kracht van de natuur.

- Leef naar je waarden: Ontdek wat écht belangrijk voor je is en leer handelen vanuit je hart.
- Omgaan met ongemak: Leer hoe je ongemak kunt verdragen zonder jezelf te verliezen.
- Tools voor het leven: Oefen met mindfulness, zelfcompassie, defusie, en het aanvaarden van ongemak



Wat leer je?

- Je bent niet je gedachten en gevoelens (defusie).
- Je krijgt handvatten om je eigen leven richting te geven, vanuit je kern (waarden en commitment).
- Je leert omgaan met ongemakken die je onderweg tegenkomt (bereidheid)

ACT your Nature

Hoe werkt de training?

De training bestaat uit vier bijeenkomsten van elk ongeveer 2/ 2,5 uur, die in de buitenlucht plaatsvinden. Daarnaast werk je thuis aan modules tussen de bijeenkomsten door.

Tijdens de bijeenkomsten:

- Theorie en praktijkervaring om alles beter te begrijpen.
- Terugkoppeling en leren van elkaar.
- Het moment om vragen te stellen (kan ook tussendoor)

Kosten en deelname

- Gratis via Zorroo, exclusief aanschaf werkboek (€25).
- Via huisarts verwijzing wordt de intake en evaluatie apart berekend.
- Prijzen op basis van aantal deelnemers: Minimaal 4 en maximaal 8 deelnemers. Voor actuele tarieven, zie www.denatuurpraktijk.nl/tarieven.
- Particulier tarief: €786,50 incl. btw.

Waarom deelnemen?

- Kleine groepen voor persoonlijke aandacht.
- Leren in en met de natuur.
- Investeren in jezelf voor meer veerkracht en balans.

Meer weten of twijfels? Neem gerust contact op of kijk op de website.