

# Mindfulness aandachtstraining

**Wil je bewuster leven?**

**Heb je veel last van gepieker, zinloze gedachten, spanning en angst?**

**Wil je beter kunnen genieten van het leven en ervaren wat er in het hier en nu is?**

**Dan is deze training iets voor jou.**

## **Wat leer je?**

In deze training leert je op een andere manier omgaan met negatieve gedachten, gevoelens en stress. Je ontdekt dat het niet mogelijk is gedachten te 'stoppen', maar dat je wel in staat bent om te stoppen gedachten automatisch aandacht te geven. Hiermee verminder je de stress die gedachten veroorzaken. Aan de hand van verschillende oefeningen ervaar je hoe het is om doelbewust je aandacht te sturen, zonder te oordelen, bewust van het huidige moment. Dat is de kern van 'mindfulness', ofwel vrij vertaald: 'aandachtvol bewust-zijn'.

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat deze aanpak leidt tot:

- blijvende vermindering van lichamelijke en psychische klachten
- 50 % minder terugval na depressie
- verbeterde vaardigheid om u te ontspannen
- verlichting van pijn en verbeterde vaardigheid om met chronische pijn om te gaan
- meer energie en levenslust, verhoging van welbevinden
- beter omgaan met stressvolle gebeurtenissen

## **Inhoud**

Aandacht training is sinds 1979 ontwikkeld door Jon Kabat-Zinn (1944), en is gebaseerd op een combinatie van Westerse kennis over stress en Oosterse Boeddhistische principes.

De training bestaat voornamelijk uit oefeningen in aandacht en concentratie, eenvoudige bewegingsoefeningen en oefeningen om het bewustzijn in het dagelijks leven te vergroten. Er wordt uitgelegd hoe gedachteprocessen invloed hebben op beleving van pijn, stress en gevoelens. Je krijgt huiswerk mee om dagelijks tussen de 20 minuten en de 45 minuten thuis te oefenen en we nemen tijd om in de groep ervaringen uit te wisselen.



## **Begeleiding**

De trainers zijn Tessa v.d. Eijnden (Toegepast psycholoog) en/of Jenneke van Beurden (Orthopedagoog).

**Data ,Tijd en Locatie**

Bijeenkomst 1 donderdag 21 november van 13:30 tot 15:00 uur. Locatie Prins Bernhardstraat 29 in Dongen.  
Bijeenkomst 2 donderdag 28 november 13:30 tot 15:00 uur. Locatie Prins Bernhardstraat 29 in Dongen.  
Bijeenkomst 3 donderdag 5 december van 13:30 tot 15:00 uur. Locatie Prins Bernhardstraat 29 in Dongen.

**Bijeenkomst 4 (WANDELING) donderdag 12 december van 13:30 tot 15:00 uur.**

**Vertrek vanaf parkeerplaats 'De Moerse Hoeve', Heibloemstraat in Dongen.**

Bijeenkomst 5 donderdag 19 december van 13:30 tot 15:00 uur. Locatie Prins Bernhardstraat 29 in Dongen.  
Bijeenkomst 6 donderdag 9 januari van 13:30 tot 15:00 uur. Locatie Prins Bernhardstraat 29 in Dongen.  
Bijeenkomst 7 donderdag 16 januari van 13:30 tot 15:00 uur. Locatie Prins Bernhardstraat 29 in Dongen.  
Bijeenkomst 8 donderdag 23 januari van 13:30 tot 15:00 uur. Locatie Prins Bernhardstraat 29 in Dongen.

Neemt u voor de **eerste twee keer en de laatste keer een matje mee** om op te kunnen liggen voor één van de oefeningen.

**Kosten**

De kosten van ruim € 659,10-, het oefenmateriaal t.w.v. €35 en de behandelminuten vallen onder de vergoeding van de ziektekostenverzekering of onder de regeling van de zorggroep Zorroo. Je behandelaar weet onder welke categorie jij valt en kan je hier meer informatie over geven. Indien je het traject zelf betaalt, kan het secretariaat je meer informatie geven. Om deze training mogelijk te maken, reserveren we bij meerdere therapeuten tijd, bereiden we de training voor en schaffen we materialen aan. Dit vraagt nogal wat voorbereiding en investering. Daarom gaan we ervan uit dat je elke bijeenkomst aanwezig bent. Dit is bovendien van belang voor het individuele en groepsproces. Het is niet mogelijk een gemiste bijeenkomst in te halen; bijeenkomsten zijn uniek en worden niet herhaald. We rekenen op je komst. Bij een te late afmelding kan het gevolg zijn dat je een rekening ontvangt.



**Informatie en aanmelding**

Voor meer informatie en aanmelding kunt u contact opnemen met onze praktijk. Tel. 0162-321815 op werkdagen van 9.00 – 12.30 uur of per e-mail: [info@koekkoekenco.nl](mailto:info@koekkoekenco.nl)/ Wacht u niet te lang met aanmelden, aangezien het aantal mensen dat kan deelnemen beperkt is.

Door middel van onderstaand antwoordstrookje kunt u zich definitief opgeven voor de Mindfulnessstraining met als startdatum 21 november 2024 en verbindt u zich aan de kosten voor de gehele training.

Naam: .....

Adres:.....

Postcode en woonplaats:.....

BSN:..... Geboorte datum:.....

Datum:.....

Handtekening: .....