

TRAINING www.wijkrachtacademie.nl MINDFULNESS

Mindfulness, of aandachtstraining, is het tegenovergestelde van leven op de automatische piloot. Je komt dichterbij je gevoel, zonder erover te oordelen of er direct gevolg aan te geven. Je accepteert de situatie zoals die is en krijgt zo de ruimte om problemen van een andere kant te bekijken.



WAT GAAN WE DOEN?

Tijdens de training ga je aan de slag met praktische oefeningen en technieken. Mindfulness helpt om stress, onrust en gepieker te verminderen. Dit kan zorgen voor meer ontspanning, herstel en verbetering van slaap. Tijdens de 8 groepsbijeenkomsten worden praktische oefeningen afgewisseld met theorie. Er wordt gewerkt aan persoonlijke doelen. Ook leren de deelnemers van elkaar

Vooraf aan de training is er een intakegesprek om te kijken of de training geschikt is voor jou. De training wordt grotendeels zitten op een stoel gegeven, makkelijk zittende kleding wordt aanbevolen. Ervaring met Yoga of meditatie is geen vereiste

WAT KAN IK LEREN?

- Anders om te gaan met vervelende situaties
- Beter voor jezelf te zorgen
- Bewuster leven en bewuster keuzes maken
- Vanuit eigen kracht leven
- Inzicht krijgen in eigen gedrag patronen
- Herkenning van en anders omgaan met negatieve gedachten
- Anders leren kijken naar jezelf en je omgeving



KARIN VAARTJES

+31 6 34 35 19 75

K.VAARTJES@WIJKRACHT.NL

Karin Vaartjes is maatschappelijk werker bij Wijkracht Oldenzaal en is opgeleid tot Mindfulness-trainer. Denk je dat deze training iets voor jou is en ben je woonachtig in Oldenzaal? Neem dan contact met Karin op!

DE BIJEENKOMSTEN

Data

16, 23, oktober 2024
6,13, 20, 27, november 2024
4, 11, december 2024

Tijdstip

9.30 - 12.00 (inloop vanaf 9.15)

Groepsgrootte

Voor inwoners van Oldenzaal
Minimaal 5, maximaal 8 deelnemers

Locatie

Helmichstraat 42B Oldenzaal
Breedwijs

wijkracht

