

# Training Mindfulness

## Een nieuwe cursus aandachtig, bewust leven van SHG

### Een training van 8 avondbijeenkomsten in Mindfulness op GC Veenland

Deze mindfulnessstraining is geschikt voor mensen met o.a. stress gerelateerde klachten, last van piekeren, slaapproblemen of klachten van somberheid. Het is een aandacht gerichte training die u leert om afstand te nemen van uw eigen (negatieve) gedachten. Mindfulness is op te vatten als aandachtig bewust leven. Bewust aanwezig zijn in het hier en nu, zonder te oordelen.

#### Cursus

Doel van de training is om de aandacht te vergroten. Door ons meer bewust te worden van gedachten en lichamelijke gewaarwordingen van moment tot moment, geven we onszelf meer vrijheid en keuze. Door de aandacht te vergroten kunnen we beter reageren vanuit een keuze in plaats van uit automatisen. Je bewust zijn van je keuzes maakt dat je beter om kunt gaan met moeilijke situaties, stress en pijn. Elk moment opnieuw.

De training bestaat uit acht avondbijeenkomsten van twee uur en wordt gegeven door Irene de Gier (haptotherapeute) en Marion Holtmark (praktijkondersteuner GGZ)

#### Wat kost de cursus?

De kosten bedragen €200,- incl. usb-stick met ontspanningsoefeningen en trainingsmap. Dit aanbod geldt voor ingeschreven patiënten van GC Leidschenveen en GC Veenland.

#### Wanneer start de cursus?

De trainingen (8x) worden gegeven op de donderdagavond van 19.00 tot 21.00 uur. Voor de volgende startdatum, kunt u contact opnemen met Marion Holtmark (mholtmark@shg.nl) of Irene de Gier (idegier@shg.nl).

Van de deelnemers wordt verwacht dat zij bereid zijn thuis oefeningen te doen.

#### Locatie

Gezondheidscentrum Veenland.  
Vrouw Avenweg 650 2493 WZ Den Haag.

#### Aanmelden?

Meld u snel aan, want vol=vol!  
Maximaal aantal deelnemers 12.

Opgeven kan via email. Vervolgens zal u, zo nodig, worden gebeld voor een telefonische intake voorafgaand aan de training.

Vraag uw huisarts, praktijkondersteuner GGZ of de haptotherapeute om verdere informatie.

loslaten  
geduld  
niet streven  
niet oordelen  
vertrouwen  
open houding  
mildheid  
acceptatie



Voor vragen kunt u contact opnemen met Marion Holtmark (mholtmark@shg.nl) of Irene de Gier (idegier@shg.nl)