

# Training Mindfulness

## Een nieuwe cursus aandachtig, bewust leven van SHG

### Acht avondbijeenkomsten in Mindfulness op gezondheidscentrum Leidschenveen

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.

#### De 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 vanuit 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. De training wordt gegeven door haptotherapeute Irene de Gier en praktijkondersteuner GGZ Sebastiaan van Olst.

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

#### Locatie

Gezondheidscentrum Leidschenveen.  
Harriët Freezerhof 199, 2492 JC Den Haag.



#### Wat kost de cursus?

De kosten bedragen €250,-. Dit is inclusief een bestanden met ontspanningsoefeningen en een trainingsmap. Dit aanbod geldt voor patiënten van gezondheidscentra Veenland en Leidschenveen.

#### Wanneer start de cursus?

De trainingen (8x) worden gegeven op de donderdagavond van 19.00 tot 21.00 uur.

De eerstvolgende startdatum is 21 maart 2024.

#### 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.

Voor vragen en aanmelden kunt u contact opnemen met:  
Irene de Gier: [idegier@shg.nl](mailto:idegier@shg.nl) of Sebastiaan van Olst: [svanolst@shg.nl](mailto:svanolst@shg.nl).