



Mindfulness Informatie

De eerstvolgende **dagtraining**

Start: 22 mei 2018 van 14.30 - 17.00

Data: 22 mei, 29 mei, 5, 12, 26 juni, 3, 10 en 17 juli + stilte dag 5 juli

Waar: Praktijk Natuurlijk Helend, Vismarkt 34a, **Groningen**

De training omvat een voor- en nagesprek, 8 dagdelen van 2 1/2 uur en een stiltebijeenkomst-dag. Daarnaast krijg je als deelnemer uitgebreide documentatie mee, plus geluidsopnames voor de thuisbeoefening.

In de training komen diverse meditatiemethodes aan bod waarin veelvuldig wordt geoefend; liggende meditatie, zitmeditatie, ademhalingsoefeningen, bewegen in aandacht en loopmeditatie. Daarnaast wordt er uitgebreide kennis gedeeld omtrent stress en de manier waarop wij mensen vaak reageren zowel in ons handelen als in ons denken.

Mindfulness werkt stress reducerend, klachten en vermoeidheid verminderend en is wetenschappelijk bewezen heilzaam gebleken bij o.a. mensen met stress, burn-out, depressie, vermoeidheid, concentratiemoeilijkheden, chronische pijn, stemmingswisselingen, eet of andere verslavings-gevoeligheden, angststoornissen of andere onbegrepen lichamelijke of psychische klachten.

Het leert je om BEWUST aanwezig te ZIJN. Van de doe modus naar de zijn modus te gaan. Waarin jij er mag zijn, helemaal, precies zoals je bent op dit moment. Door mindfulness beoefening leer je jezelf beter kennen en accepteren. Leer je een innerlijke houding te creëren die ondersteunend is bij stressvolle gebeurtenissen.

Wil je meer bewust-zijn in het leven? Ben je nieuwsgierig wat zo'n training in jouw leven kan betekenen? Ben je gemotiveerd om 1 uur per dag te oefenen gedurende de gehele training?

Neem contact op met Tanya mail of bel 06-24530070 voor het plannen van een vrijblijvend intake gesprek.

Deze 8-weekse training is een erkende MBSR (mindfulness based stress reductie) training gegeven door categorie 1 trainer VMBN Tanya Reitsma. Tanya Reitsma heeft gedrag en neurowetenschappen gestudeerd aan de Universiteit van Groningen, naast Mindfulness Trainster is ze natuurgeneeskundige, yogadocente en coach. Ze staat bekend om haar doortastende manier van werken en tevens compassievolle manier van aandacht en heldere manier van uitleg geven.