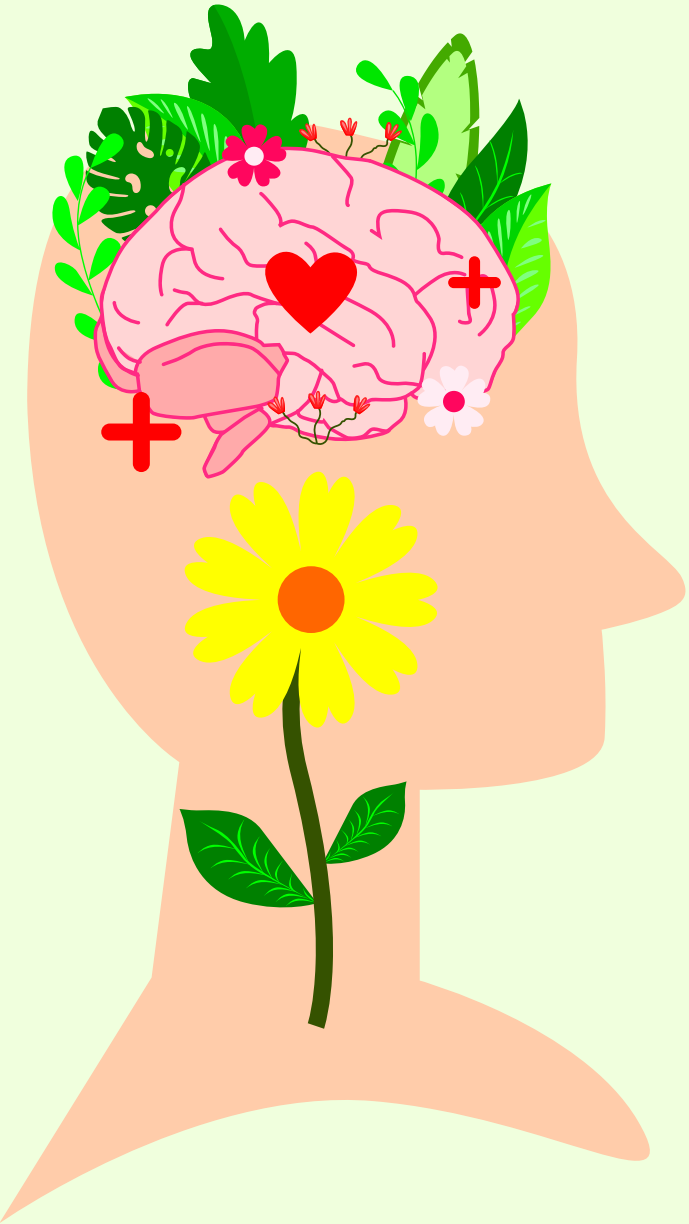
MIND FULL
OF MINDFUL?



DOE MEE MET MINDFULNESSTRAINING

Ben jij veel aan het rennen?
Ervaar je vaak hoge druk?
Voel je je onrustig of gespannen?
Heb je veel ballen hoog te houden?
Loop je jezelf vaak voorbij?
Draait je hoofd overuren?
Heb je vaak moeite met slapen?
Voel je je vaak moe of zelfs uitgeput?
Heb je misschien last van angstige of sombere gedachten?
Is het vaak moeilijk om nog echt te genieten?

Als je je herkent in één of meer van deze vragen, dan is het misschien tijd voor verandering.

HOE DOE JE DAT DAN?

Volg de mindfulnesstraining van huisartsenpraktijk de Linde en fysiotherapiepraktijk Lijf & Visie.
8 woensdagmiddagen van 15.30-18.00 uur
1 stiltedag van 10.00 - 16.00 uur
Voor data zie achterzijde

TIJD VOOR VERANDERING?

PRAKTISCHE INFORMATIE

WIE

De training wordt gegeven door Martine Folkersma, praktijkondersteuner geestelijke gezondheidszorg (POH-GGZ) van huisartsenpraktijk de Linde en gecertificeerd MBSR-trainer.

WAT

De MBSR training is een wetenschappelijk onderbouwde vaardigheidstraining van 8 weken. Onderzoek wijst uit dat mindfulness effectieve preventie is bij terugkerende depressies. Bovendien heeft het bewezen effect bij het verminderen van overspannenheid en burn-out, angstgerelateerde klachten, piekeren, slaapproblemen, chronische pijn en diverse andere stressgerelateerde klachten.
Mindfulness lost je problemen niet op, je leert er wel anders mee omgaan.

KOSTEN

Aan het deelnemen van deze training zijn geen kosten verbonden.

DATA

8 woensdagmiddagen van 15.30 - 18.00 uur
20, 27 jan
3, 10, 17 feb
3, 10, 17 mrt

1 stiltedag op zondag 7 maart van 10.00 - 16.00 uur

WAAR

Lijf & Visie, Koningsweg 4 te Soest

AANMELDEN

Je kunt je aanmelden door te bellen met de assistentes van de Linde: 035 601 4545.
Na aanmelding volgt eerst een intakegesprek om samen te bekijken of de training op dit moment passend is.

HUISARTSENPRAKTIJK de · Linde

LIJF & VISIE