Mindfulness Training

Start april: 8-weekse training in Tilburg

In april 2018 biedt de Praktijk voor Psychologie een 8-weekse Mindfulness training aan (Mindfulness Based Stress Reduction).

Tijdens deze praktische training leer je om met aandacht aanwezig te zijn in het moment. Je leert om vanuit acceptatie contact te maken met je lichaam en je geest. Stress en (emotionele) pijn gaan plaats maken voor een gevoel van zachtheid.

Je komt los van negatieve gedachten over het verleden en angsten en zorgen over de toekomst. Je ontwikkelt een open, milde en vriendelijke houding naar jezelf toe.

Dit leren we door te oefenen met verschillende meditatie- bewegings- en aandachtsoefeningen tijdens de training en ook thuis.

Deze training is bijzonder waardevol voor mensen die te maken hebben met spanningsklachten, burn-out, slapeloosheid, piekergedachten, hoofdpijnklachten, chronische ziekte en (emotionele) pijn.

Over de trainer

De training wordt gegeven door drs. Mike Janssens; psycholoog, mindfulness (MBSR) trainer en yoga therapeut. Hij heeft ruim 10 jaar ervaring met yoga en meditatie. Zijn aanpak is warm en persoonlijk en hij heeft extra aandacht voor eventuele kwetsbaarheden, zoals chronische aandoeningen en (emotionele) pijn.

Data en praktische informatie

- **Tijd: Start 24 april 8 dinsdagavonden van 19.15 tot 21.30 + 1 stiltedag + intakegesprek + thuis oefenen met o.a. meditaties**
- **Adres: Spoorlaan 438 Tilburg Praktijk voor Psychologie**
- **Kosten: Vergoeding via de Praktijk**

- Reserveren of info: info@bodymymind.com of tel: 0625086675

www.bodymymind.com