

## **Mindfulness: beter (leren) voelen is een bewuste keuze**

**Deze training duurt acht weken en is bestemd voor iedereen die anders wil leren omgaan met stress, angst, vermoeidheid of pijn.**

### **Wat is mindfulness?**

Veel mensen zijn zo druk bezig werk, liefde, gezin, vrienden en sport in hun leven in te passen dat ze die dingen op de automatische piloot doen. Herken je dit? Je bent niet de enige. Met mindfulness leer je bewust omgaan met aandacht en tijd. Je leert om stil te staan bij het moment, bij de ervaring van het nu. Mindfulness is een manier van leven waarbij je opener en bewuster in het leven staat.

### **Waarom mindfulness?**

Met mindfulness leef je intenser. Je kunt beter je aandacht houden bij het heden, acceptatie vinden, bewuster keuzes maken en beter je grenzen bewaken.

Mindfulness is een effectieve training voor iedereen die de kwaliteit van zijn leven wil verbeteren, en in het bijzonder wanneer je:

- beter wilt leren omgaan met moeilijke emoties
- minder wilt piekeren
- je in een druk leven beter staande wilt houden
- meer wilt genieten

Daarnaast is bewezen dat mindfulness helpt om psychische en lichamelijke klachten te verminderen. Voorbeelden van klachten zijn: stress, depressie, chronische pijn, angst, onrust, hoge bloeddruk, RSI, slapeloosheid en vermoeidheid.

### **De training**

Mindfulness is een vaardigheid die je kunt oefenen. Het is een praktische training. Je leert door te doen. We maken gebruik van aandacht- en concentratieoefeningen. De training bestaat uit 8 wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur. In de training komen de volgende thema's aan bod.

- De Observator-houding: men poogt uit het hoofd en de gedachtestroom te komen
- Acceptatie: bereidheid om dingen te ervaren waar je geen controle over hebt i.p.v. te vermijden of er tegen te vechten.
- Leven in het hier en nu: door in het heden te leven de stressgevoeligheid verminderen, i.p.v. in het verleden hangen en op de toekomst vooruit te lopen

Tijdens de training is het van belang om ook thuis dagelijks te oefenen. Als richtlijn geldt een tijdsinvestering van drie kwartier tot een uur per dag.

### **Kosten**

Mindfulness training is een stress- en terugvalpreventietraining. Deze training wordt vergoed vanuit het basispakket van je zorgverzekering. Ben je dit kalenderjaar reeds in behandeling geweest bij een psycholoog, informeer dan bij je zorgverzekeraar of de training alsnog vergoed wordt. Ook je werkgever kan een rol spelen in de vergoeding van deze training. De kosten bedragen dan 400 euro. .

### **Verwijzing**

Indien je niet in behandeling bent bij LavOri of recent in behandeling bent geweest, heb je een verwijsbrief nodig van je huisarts om deel te nemen aan de training.

**Start en locatie training**

De training start meerdere malen per jaar op diverse locaties.

**Meer informatie en aanmelden**

Heb je na het lezen van deze informatie nog vragen of wil je je aanmelden, neem dan contact op met een van de trainers van Lavori.