



# Training Mindfulness

Heeft u last van lichte angst- of somberheidsklachten, zoals piekeren, moe zijn, nergens zin in hebben, of een ongemakkelijk gevoel in contact met anderen? Wilt u anders leren omgaan met uw klachten? Dan is deze cursus mogelijk iets voor u.

Mindfulness is een training in aandacht en opmerkzaamheid, waarbij gebruik wordt gemaakt van meditatieoefeningen. Door regelmatig deze oefeningen te doen, kunt u zich meer bewust worden van uw gedachten, gevoelens en gewoontepatronen. In de aandachtstraining leert u gevoelens beter toe te laten, waardoor er uiteindelijk meer ruimte en rust in uzelf kan ontstaan.

## Wat kunt u verwachten?

Tijdens de cursus leert u zich beter en sneller bewust te worden van ingesleten 'gewoonte- en reactiepatronen' (de automatische piloot) en hier anders mee om te gaan. Er wordt gewerkt met oefeningen en thuisopdrachten.

De cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2 uur met de volgende thema's :

1. Wat is Mindfulness?
2. Omgaan met hindernissen en obstakels
3. Rust, concentratie en bewustzijn
4. Erbij Blijven
5. Toelaten, aanvaarden wat er is
6. Gedachten zijn geen feiten
7. Herken de alarmsignalen & zorg goed voor je zelf
8. Gebruiken wat je hebt geleerd

## Voor wie?

Voor patiënten (18+) van een huisarts in een GAZO Gezondheidscentrum Zuidoost, met angst-, somberheids- of stressklachten.

## Praktische informatie

**Wanneer** 25 januari 2022, dinsdagochtend 10.00-12.00 uur **Geannuleerd.**

**Hoe vaak** 8 bijeenkomsten van 2 uur

**Begeleider** Caro Hulshoff, preventiemedewerker **Groep** 8 deelnemers

**Waar** woongroep44 Schonerwoerdstraat 4, Zuidoost

**Wanneer** 3 juni 2022, vrijdagochtend 10.00-12.00 uur

**Hoe vaak** 8 bijeenkomsten van 2 uur

**Begeleider** Mariëtte de Brouwer, preventiemedewerker

**Groep** 8 deelnemers

**Waar** woongroep44 Schonerwoerdstraat 4, Zuidoost

**Wanneer 20 september 2022, dinsdagochtend 10.00-12.00 uur**

**Hoe vaak** 8 bijeenkomsten van 2 uur

**Begeleider** Caro Hulshoff, preventiemedewerker **Groep** 8 deelnemers

**Waar** [woongroep44](#) Schonerwoerdstraat 4, Zuidoost

**Wanneer 24 oktober 2022, vrijdagochtend 13.30-15.30 uur**

**Hoe vaak** 8 bijeenkomsten van 2 uur

**Begeleider** Marianne de Pundert, preventiemedewerker **Groep** 8 deelnemers

**Waar** [woongroep44](#) Schonerwoerdstraat 4, Zuidoost

**Kosten** € 50,- voor cursusmateriaal

Voorafgaand aan de cursus vindt een kennismakingsgesprek plaats.

### **Aanmelden**

Heeft u belangstelling voor deze cursus? Bespreek dit met uw huisarts of de GGZ praktijkondersteuner.

U kunt zich aanmelden bij de GGZ praktijkondersteuner of bij de afdeling Preventie  
T 020-5901330 E [preventie@arkin.nl](mailto:preventie@arkin.nl) [www.arkinbasisggz.nl/preventie](http://www.arkinbasisggz.nl/preventie)