

gezondheidscentra huizen  fysiotherapie

# Mindfulness

Mindfulness is leven  
‘in het moment’.  
U leert beter omgaan met  
stress en klachten en  
genieten van het leven  
hier en nu.



Mindfulness gaat over de kunst om bewust aandacht te hebben voor uw ervaring van dit moment, zonder daar een oordeel aan te koppelen of dit nu goed of slecht is. En... mindfulness is te leren!

# > Mindfulness

## > data & tijden

8 trainingen op dinsdagavond (19.30-22.00 uur), stilteochtend op zaterdagmorgen, start eerste serie 24 april 2012

## > locatie

Gezondheidscentrum Huizermaat, Hollebok 44, 1273 EG Huizen

## > kosten

€ 500,- inclusief werkboek (ontwikkeld door UMC St. Radboud) en oefen-cd. Veel werkgevers vergoeden (deels) de training

## > bijzonderheden

oefengroep bestaat uit 8-12 deelnemers, thuis oefenen is essentieel

## > informatie

[www.wgchuizen.nl](http://www.wgchuizen.nl)

## > aanmelden

tussen 8 en 11 uur, tel. 035-5258070, e-mail [j.bosch@wgchuizen.nl](mailto:j.bosch@wgchuizen.nl)

U leert te genieten van alledaagse dingen, maar ook afstand te nemen van 'de drukte in uw hoofd'. U leert uzelf anders 'te waarderen', maar gaat ook anders om met stress en pijn.

U bent zich bewust van wat u denkt, doet en voelt. Mindfulness helpt u om automatische patronen te herkennen en te doorbreken, waardoor u niet meer als vanzelf meegenomen wordt in stressvolle gedachten en andere keuzes kunt maken.

U verheugt zich bijvoorbeeld op lekker eten, maar u vergeet te proeven omdat uw gedachten afdwalen. U leert meer te genieten van dit moment en vindt een optimale balans tussen welzijn en gezondheid.

**Voor wie?** Mindfulness is geschikt als u piekert, te perfectionistisch bent, chronische (pijn)klachten heeft of stress, angst en somberheid ervaart. De training helpt u beter te focussen en bewuster te leven.

**Door wie?** De trainingen worden gegeven door Miranda de Haan, gecertificeerd mindfulnesstrainer, en Josta van den Bosch, die als psychosomatisch fysiotherapeut mindfulness integreert in haar behandelingen in gezondheidscentrum Huizermaat.