



‘voor als het tè druk is in je hoofd’

Druk, druk, druk..... iedereen is druk, met werk, met afspraken, met hobby's, verplichtingen, zorgen, noem maar op. Rust en tijd vinden voor jezelf, schiet er als eerste bij in. Je moet zoveel, dat je daar geen tijd meer voor neemt.

Je hoofd maakt overuren

Wanneer je het zo druk hebt kun je makkelijk het gevoel krijgen, dat je geen keuzes meer hebt. Je wordt geleefd. Je hoofd moet veel onthouden en regelen. Je hoofd probeert ook oplossingen te bedenken om deze stressvolle situatie te veranderen. Enerzijds kijk je terug en bedenk je wat je beter had kunnen doen, maar er is niks meer aan te veranderen. Anderzijds maak je je alweer druk over iets wat nog moet gaan komen, maar je kunt niet in de toekomst kijken. Je hoofd maakt continu overuren, zonder enig positief effect. Dit proces put je uit.

Het kan anders

Door te leren kijken naar je denken, wordt je je bewust van je automatismen. Je krijgt helder voor de geest hoe de interacties werken tussen denken, voelen en lichamelijke ervaringen. Je ervaart welke keuzemogelijkheden er zijn in het moment zelf, waar door je in vrijheid kunt kiezen en los komt van je automatische reacties. Dit heeft een positief effect op je handelen en op je totale welzijn.

Hoe?

In een training van negen avonden oefen je het ontwikkelen van aandacht en concentratie in het moment. Daarnaast is het belangrijk dat je thuis iedere dag oefent, je krijgt hiervoor oefenmateriaal mee.

Voor wie?

De training is voor iedereen geschikt. Uit onderzoek blijkt dat vooral mensen met stressklachten, angstklachten, depressieve klachten, (chronische) pijnklachten veel baat hebben bij deze training.

Data Mindfulness training 2010

De training wordt gegeven op de volgende zaterdagen:

- 18 en 25 september
- 2 en 9 oktober
- 6, 13, 20 en 27 november
- 4 december

Tijd: 09.30 - 12.00 uur

Kosten

€ 320,00 (incl. werkboek en 5 CD's)

Locatie

Zenter, Antwerpsestraatweg 296, Bergen op Zoom

Info/aanmelding

Rzijn, Training & Coaching
Katja Tullemans, tel. 06 - 290 70 160
info@rzijn.nl
Website: www.rzijn.nl

