



# *Training mindfulness*

## *Mindfulness*

Mindfulness staat voor een aandachtige houding in het leven. De aandachtstraining blijkt een goed middel te zijn om weer zelf invloed te hebben op jouw energie en levenslust. Mindfulness leert je hoe je rust en helderheid kunt opzoeken in jezelf. Ook als het leven (soms) tegen zit, geeft mindfulness je de vrijheid om hiermee op een andere manier om te gaan. Je wordt je bewuster van je gedachten, je lichaam en de omgeving.

## *Voor wie?*

Deze training is geschikt voor iedereen die beter wil leren omgaan met stress, of minder geleefd wild worden door ziekte, pijn of vermoeidheid. Ook wie zich energiever wil voelen en een beter mentaal evenwicht wil bereiken, is de training geschikt. De meeste mensen noemen als resultaat van deze training:

- Verbetering van de levenskwaliteit
- Afname van psychologische en lichamelijke klachten
- Positiever zelfbeeld
- Positiever beeld van de omgeving
- Herkennen van ondermijnende gedachten en daar beter mee omgaan
- Effectiever kunnen omgaan met stressvolle situaties

## *Programma*

De training bestaat uit acht bijeenkomsten van twee uur. In die bijeenkomst zullen specifieke thema's aan bod komen. Het meeste voordeel heb je als je tussen de trainingsbijeenkomsten bewust aan de slag gaat met het geleerde. De training wordt in aangepaste vorm tevens aangeboden aan groepen mensen met specifieke klachten

## *Kosten*

De kosten voor de training bedragen € 400,-. Mogelijk vergoedt je ziektekostenverzekeraar een deel van de kosten. Informeer hierover bij je zorgverzekeraar.

## *De trainer*

De training wordt gegeven door Leon Timmermans, praktijkhouder van Timbre Psychologie. Leon is Mindfulness trainer en GZ-psycholoog. Hij is tevens geschoold in de chinese geneeskunde. Leon Timmermans heeft uitgebreide ervaring in psychologische begeleiding van mensen met onbegrepen lichamelijke problemen.

## *Voorwaarden*

Indien je deelneemt aan de training dan is het de bedoeling dat je alle bijeenkomsten volgt. Dan heb je het hoogste rendement van de training. De training gaat door bij een minimum aantal van zes deelnemers.

 06 - 4711 3433  
of kijk op [www.timbrepsychologie.nl](http://www.timbrepsychologie.nl)

