



Mindfulness

Leer hoe je stress en spanning eerder herkent en hoe je ermee om kunt gaan

In ons dagelijks leven bouwen we op allerlei manieren stress en spanning op.

Dit kan leiden tot klachten zoals

- piekeren
- vermoeidheid
- slecht slapen
- een sombere stemming
- een kort lontje

Wat is mindfulness?

Mindfulness betekent op een vriendelijke manier aandacht schenken aan het moment, precies zoals het is, zonder oordeel. Je leert te accepteren wat er gebeurt en bewuster in het hier en nu te zijn.

Mindfulness kan helpen om

- Meer te genieten van kleine dingen.
- Makkelijker keuzes te maken.
- Beter om te gaan met stress en spanning.
- Meer energie te krijgen.
- Je aandacht beter vast te houden.
- Bewuster om te gaan met emoties.
- Minder last te hebben van negatieve gedachten.
- Meer aandacht te hebben voor jezelf en je omgeving.

Wat kun je verwachten?

Tijdens de bijeenkomsten staat jouw eigen ervaring centraal. Elke bijeenkomst heeft een thema dat je helpt de oefeningen te verdiepen en beter toe te passen in je dagelijks leven.

Samenkomst: 1 x per week

Duur bijeenkomst: 2 uur

Aantal bijeenkomsten: 9

Materialen: Je krijgt een werkboek en online oefeningen.

Wil je meer informatie of meedoen?

Overleg met je behandelaar of deze je kan aanmelden.

Heb je vragen of wil je meer weten? Neem dan contact op via trainingen@ggze.nl.

Mindfulness is een product van GGzE



GGzE

www.ggze.nl