

## Informatie

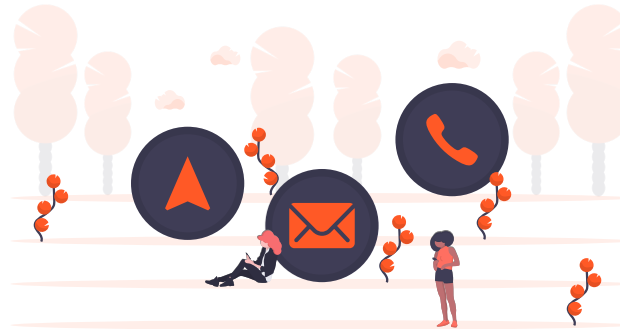
Voor meer informatie over de Mindfulness training en het andere aanbod van LIV kun je terecht op onze website.

## Aanmelden

Aanmelden voor deze training kun je via het contactformulier op onze website.

Na aanmelding volgt t.z.t. een intakegesprek, waarin gezamenlijk besproken wordt welke training voor jou het meest passend is. Hierbij is vooral praktische en mentale haalbaarheid leidend.

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



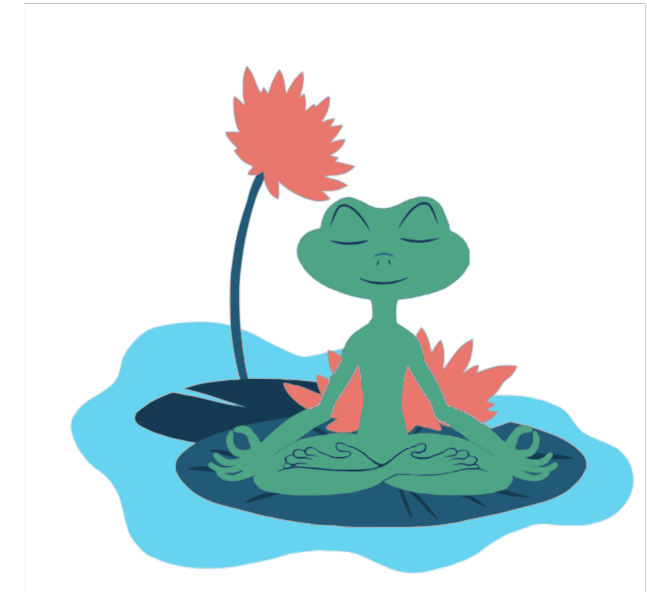
## Contact Steunpunt LIV

- Voor de actuele openingstijden zie website LIV
- Website: [www.leveninverandering.nl](http://www.leveninverandering.nl)
- Email: [steunpunt@leveninverandering.nl](mailto:steunpunt@leveninverandering.nl)
- Facebook: [facebook.com/leveninverandering](https://facebook.com/leveninverandering)
- Hostel Zuyderland GGZ, Stationsstraat 18, 6131 AZ Sittard

## Mindfulness

Een training over het anders leren omgaan met:

- Psychische/Lichamelijke klachten
- Pijn
- Stress
- Vermoeidheid



REGIE OVER JE  
KWETSBAARHEID!

## Mindfulnessstraining

Mindfulness blijkt een krachtig middel te zijn om anders te leren omgaan met psychische en lichamelijke klachten, stress, pijn en vermoeidheid.

Mindfulness leert je hoe je rust en helderheid kunt opzoeken in jezelf. Ook als het leven je die rust niet gunt, geeft mindfulness je de vrijheid beter om te gaan met de onrust, zonder jezelf erin te verliezen.

Mindfulness staat voor een bepaalde manier van aandacht geven: met onverdeelde aandacht aanwezig zijn bij wat zich nu, in dit moment, afspeelt, zonder het anders te willen dan het nu is. Deze vaardigheid kan aangeleerd worden door gerichte aandacht-oefeningen en kan heel concreet geïntegreerd worden in je dagelijkse leven.

Mindfulness zorgt voor bewustwording van je eigen gedachten, gevoelens en reacties. Hierdoor creëer je meer ruimte voor veranderingen. Je leert te zijn met wat er nu is, zonder daarover te oordelen of het te willen veranderen. Je leert automatische gedragspatronen te herkennen en krijgt meer inzicht in je reacties op allerlei onprettige gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties.

## Inhoud training

De 8 sessies durende mindfulness training is geen praatgroep, geen therapie, geen cursus, maar een training.

Kenmerkend voor een training is dat oefenen centraal staat, zowel in de sessies als door middel van huiswerkopdrachten. Voor dit laatste is het noodzakelijk dat je beschikt over een apparaat waarmee je bestanden van internet kunt downloaden (mobiele telefoon, laptop of pc).

Wie deelneemt, verbindt zich ertoe tijd voor het huiswerk in zijn agenda in te plannen. Zonder oefening blijft mindfulness niet meer dan een theoretisch verhaal en zijn de resultaten van de training nihil.

Aangezien een deel van het "leren" bestaat uit ervaringen uitwisselen in een groep en de 8 sessies uit een opeenvolgend programma bestaan, is het niet wenselijk dat je meer dan 1 of 2 sessies verzuimt.



## Trainingen

Er zijn 2 soorten trainingen:

- Een reguliere training, deze bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2 uur. Minimaal 8 en maximaal 12 deelnemers.
- Een "light" training, deze bestaat uit 8 bijeenkomsten van 1 uur. Minimaal 5 en maximaal 8 deelnemers.

De meest genoemde resultaten van de training zijn:

- Verbetering van levenskwaliteit
- Afname van lichamelijke/psychische klachten
- Een positiever beeld van jezelf en jouw omgeving
- Het herkennen van, en anders omgaan met, ondermijnende gedachten en patronen
- Effectiever kunnen omgaan met stressvolle situaties

## Voor wie?

De Mindfulness training is geschikt voor iedereen die beter wil leren omgaan met stress of minder 'geleefd' wil worden door psychische of lichamelijke klachten.