



Welzijn in Beweging  
Coaching en Mindfulness

# ***Mindfulness Based Stress Reduction***

## **Herken jij jezelf in:**

- \* stress op werk en/of prive,
- \* je laten meeslepen door gedachten en emoties, en/of
- \* niet bewust in het leven staan

## **Mindfulness helpt bij:**

- \* het richten van de aandacht in het hier en nu,
- \* bewust zijn van je eigen ervaringen,
- \* leren omgaan met stress en pijn, en
- \* doorbreken van automatische gedachten- en gedragspatronen

## **Wat we doen**

MBSR is een wetenschappelijk bewezen effectieve stressreductietraining. In een prettige omgeving doen we verschillende meditatieoefeningen, bespreken we de oefeningen na en plaatsen we de ervaringen in een theoretisch kader. Door bewustwording van onze ervaringen en deze op een bepaalde manier te bekijken, vermindert stress en neemt ontspanning en welzijn toe.

## ***Praktische informatie:***

*Donderdags van 15.30 uur tot 18.00 uur*

*23/30 januari en 6/13/20/27 februari en 5/12 maart 2020*

*Plus een extra dag op zondag 1 maart 2020 van 11.00 uur tot 15.00 uur*

*Yogastudio Zwanenburg, Domineeslaan 91F in Zwanenburg*

*Kosten bedragen 350 euro per persoon*

*Deze kosten zijn inclusief een werkboek en geluidsopnamen via e-mail*

## **Voor meer informatie:**

Annette van Duijvenbode

[annette@welzijninbeweging.nl](mailto:annette@welzijninbeweging.nl)

[www.welzijninbeweging.nl/mindfulness](http://www.welzijninbeweging.nl/mindfulness)

[www.facebook.com/welzijninbeweging](https://www.facebook.com/welzijninbeweging)

06 - 22 64 77 96

