

Cursus mindfulness

Mindfulness betekent je volledig bewust zijn van de huidige ervaring, in het hier en nu. En dat alles zonder het te veroordelen. Het helpt je het heden intenser te beleven en je aandacht te richten op dingen die op dat moment gebeuren.

Onderzoek laat zien dat Mindfulness onder meer helpt bij stress, angst, spanningen, slaapproblemen en depressieve klachten. Maar ook als je geen specifieke klachten hebt kan het een positieve invloed op je leven hebben.

In deze cursus leert Simon je de basisprincipes van Mindfulness en hoe je deze kunt toepassen in je dagelijkse leven.



De cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten en zal wekelijks op de vrijdagmiddag worden verzorgd. Er is plek voor 7 deelnemers en er zijn geen kosten aan verbonden.

LET OP: voorwaarde voor deelname aan deze cursus is dat je Zicht op Herstel hebt afgerond.

Benieuwd wat Mindfulness voor jou zou kunnen betekenen in je herstel? Meld je dan snel aan via simonbertels@lumen-hollandrijnland.nl

Vermeld in de mail je naam, woonplaats en telefoonnummer. Simon neemt contact met je op voor een persoonlijk kennismakingsgesprek.

Wanneer: 6, 13, 20, 27 oktober en 3, 10, 17 en 24 november

Hoe laat: vrijdagmiddag van 13.30 tot 16.00 uur

Waar: Lumen, Hooigracht 12-14 Leiden, Voorlichtingsruimte op de 1^e etage