

Mindfulness

... helpt om

- beter om te gaan met stress
- minder te piekeren
- om te gaan met intense emoties
- te leren omgaan met pijn of ziekte
- optimistischer in het leven te staan
- een burn-out en depressie te voorkomen
- hoofdpijn, spanningen ... aan te pakken
- beter te slapen
-

Voor wie?

Voor personen die:

- bewuster in het leven willen staan
- zich soms overspoeld voelen door het leven
- al dan niet worstelen met psychische moeilijkheden
- meer veerkracht willen ontwikkelen.



Wat doen we?

MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) en MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) zijn wetenschappelijk onderbouwde trainingen. Stukjes theoretische kennis wisselen meditaties, oefeningen en reflecties af.

Door wie?

De lessenreeks wordt gegeven door Hanne Vermeersch (klinisch psycholoog en mindfulnesstrainer) en Luci Rombaut (klinisch psycholoog).

Engagement is belangrijk

Mindfulness valt of staat met de bereidheid om er dagelijks mee aan de slag te gaan. Een betrokken houding in de groep en bij de huiswerkopdrachten horen daar bij. Er wordt een engagement voor de volledige reeks verwacht.

Aanmelden

Wens je deze reeks te volgen? Dan kan je inschrijven via www.mariamiddelaes.be.

Opgelet: het aantal deelnemers is beperkt.



Praktisch

WAAR



AZ Sint-Vincentius Deinze
Schutterijstraat 34, 9800 Deinze
Volg route 79.

WANNEER



Er zijn vijf opeenvolgende sessies, telkens van 14 tot 15.45 uur. Je vindt de data ook terug op onze website.

- Vrijdag 19 april 2024
- Vrijdag 26 april 2024
- Vrijdag 3 mei 2024
- Vrijdag 17 mei 2024
- Vrijdag 24 mei 2024

DEELNEMERS



We creëren een veilige, vaste groep van minimum 6 deelnemers. Het aantal deelnemers is beperkt tot maximum 15.

KOSTPRIJS



Je schrijft je in voor de volledige reeks en je betaalt enkel het remgeld van 2,5 euro per sessie (in totaal 12,5 euro). Daarvoor krijg je een factuur na de lessenreeks. Het cursusmateriaal is gratis.

Meer info

Heb je na het lezen van de folder nog vragen, aarzel dan niet om contact op te nemen met onze psycholoog.

- Hanne Vermeersch
- +32 9 387 73 62
(op maandag, donderdag en vrijdag)
- hanne.vermeersch@mijnziekenhuis.be

Mindfulness



In 5 sessies naar
bewuster leven



6052 3640- maart 2024

