



## Mindfulnessstraining voor volwassenen

(8 bijeenkomsten van 2,5 uur)

Onbewust leven we vaak op de automatische piloot en ervaren we niet altijd een keuze in hoe we dingen doen en hoe we in situaties reageren. Mindfulness leert ons die automatische piloot te doorbreken. Hierdoor krijgen we direct meer keuzevrijheid in ons leven. Je leert daarnaast ook beter om te gaan met emoties, zowel positief als negatief. Vaak proberen we de moeilijkere dingen in het leven op te lossen door te piekeren. Meestal zonder enig succes. Mindfulness biedt handvaten om terug in het hier en nu te komen, zonder het piekeren. Je leert te accepteren, los te laten en beter om te gaan met tegenslagen in het leven. Nieuwsgierig geworden?



### “Mindfulness 8-weekse training”

Het is een intensieve en zeer effectieve training; Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT). Wekelijks doen we verschillende ervarings- en inzichtoefeningen gebaseerd op een mindful thema zodat je alles direct in je dagelijks leven kunt toepassen. Er wordt gevraagd thuis te oefenen en thuisopdrachten te maken om de training zo goed mogelijk tot zijn recht te laten komen.

### Donderdagavonden 2024

**Trainer:** Ellen Kerssemakers

**Trainingsdata:** 16, 23 en 30 mei, 6, 13, 20, 27 juni en 4 juli

**Intake:** in samenspraak (videobellen of bij Het Levensatelier)

**Hoe laat:** Donderdagavonden  
19.00 – 21.15 (uitloop tot 21.30)

### Praktische informatie:

- Kosten voor de 8-weekse training: € 375,- voor 8 trainingsavonden, dit is inclusief intake, koffie/thee, werkboek en materialen.
- Het is mogelijk om de training vergoed te krijgen door de zorgverzekering. Ik ben aangesloten bij het VVM. Kijk dit zelf na, want dit verschilt per zorgverzekeraar.
- Individuele trajecten zijn ook mogelijk. De kosten hiervoor zijn € 650,-
- De training gaat door bij minimaal 4 deelnemers.
- Als je verhinderd bent voor de training, graag 24 uur voor de eerste trainingsdag een afmelding doorgeven, anders worden er kosten doorberekend.
- De training moet voor de eerste trainingsdag zijn betaald.
- Er zijn ook stiltedagen, als deelnemer van de MBCT training krijg je 20 euro korting voor de eerste deelname.

### Voor meer informatie, vragen of aanmelding kun je contact opnemen met:

Ellen Kerssemakers  
[ellen@hetlevensatelier.nl](mailto:ellen@hetlevensatelier.nl)  
06-20229591

Het Levensatelier  
Burgemeester Wijnenstraat 9  
5721 AG Asten  
0493-670251  
[info@hetlevensatelier.nl](mailto:info@hetlevensatelier.nl)  
[www.hetlevensatelier.nl](http://www.hetlevensatelier.nl)

