

en hulpvraag. Ook heeft u dan de gelegenheid om extra informatie te vragen over de training. Als u nog twijfelt over deelname kunt u ook altijd, geheel vrijblijvend, contact opnemen tijdens het telefonisch spreekuur.

De training bestaat uit 8 wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur (inclusief pauze) en een follow-up bijeenkomst, en wordt gegeven in groepen van 8 tot 12 personen. Het tijdstip

waarop de training gegeven wordt varieert. Lees op de website wanneer de eerstvolgende training van start gaat.

Deelname aan de training is alleen zinvol als u bereid bent het wekelijkse huiswerk uit te voeren (ongeveer 30 minuten per dag). Over de aard van het huiswerk en de belasting daarvan kunt u tijdens het intakegesprek meer informatie vragen.

**Dit bedrag is inclusief:**

**Kosten  
€ 475,-**

- *Intakegesprek*
- *8 bijeenkomsten*
- *een follow-up bijeenkomst*
- *cursusmateriaal (map + cd)*

De kosten dienen voorafgaand aan de training betaald te worden.

Als u na het intakegesprek besluit om niet deel te nemen aan de training, bedragen de kosten voor het intakegesprek € 45,00.

viedrus

**viedrus**

PSYCHOTHERAPIE & COACHING

Wilhelminastraat 56<sup>A</sup>  
7721 CJ Dalfsen  
Telefoon (0529) 85 79 20  
E-mail: info@viedrus.nl

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



**Mind  
fulness  
training**

Voor een betere balans in het dagelijks leven.



De maatschappij is tegenwoordig erg hectisch en dat brengt veel verwachtingen met zich mee. Verwachtingen die uw omgeving aan u stelt, zoals bijvoorbeeld uw werkgever en uw gezinsleden, maar ook verwachtingen die u aan uzelf stelt. Het kan soms moeilijk zijn om in dit krachtenveld een goede balans voor uzelf te bewaren.

De training mindfulness kan u helpen een betere balans te vinden in het dagelijks leven. Een betere balans tussen spanning en ontspanning, maar ook een betere balans in uzelf. U leert op een andere manier te kijken naar stressvolle situaties en klachten en hier vervolgens beter mee om te gaan.

kijkt u voor meer informatie op [www.viedrus.nl](http://www.viedrus.nl)



### Wat is mindfulness

Mindfulness is het ontwikkelen van aandacht voor alles wat aanwezig is in het hier en nu; in emotioneel opzicht, in je lichaam, in je gedachten en in de directe wereld om je heen. Om vervolgens op basis van wat je opmerkt bewustere keuzes te kunnen maken.

### Inhoud van de training

In de training leert u wat mindfulness in de praktijk inhoudt en leert u vaardigheden om het in het dagelijks leven toe te kunnen passen. Door middel van het doen van aandachtsoefeningen, wordt u meer opmerkzaam gemaakt op wat er in uzelf omgaat. Op die wijze leert u op een andere manier naar stressvolle situaties te kijken, en leert u ook om de aandacht te verbreden naar positieve elementen in het leven en daar meer bewust van te zijn. Door dit te doen leert u stress en klachten beter te hanteren en krijgen ze een minder overheersende invloed op uw dagelijks leven.

In de training wordt daarnaast stil gestaan bij ingesleten reactiepatronen. Dit zijn vaste manieren van reageren, die we zo vaak gebruiken, dat we ons er vaak niet meer van bewust zijn. Deze patronen kunnen echter wel een grote invloed op ons functioneren hebben, en voor klachten zorgen. Enkele voorbeelden hiervan zijn: automatisch ja zeggen als om je hulp wordt gevraagd, altijd nuttig moeten zijn, altijd voor anderen moeten zorgen, altijd alles perfect willen doen, alles onder controle willen hebben, enz.

Door deze patronen bij uzelf te herkennen, leert u welke invloed ze op u hebben en kunt u ze vervolgens makkelijker veranderen.

Mensen geven vaak aan dat ze door het toepassen van mindfulness minder het gevoel hebben dat "ze geleefd worden", of, "alleen nog maar in hun hoofd zitten", en dat ze zich over het geheel genomen meer ontspannen voelen.

---

'Aarzel niet,  
ga met jezelf  
aan de slag'

---

### Voor wie bedoeld?

De training is bedoeld voor iedereen die last heeft van chronische lichamelijke of emotionele klachten, welke een negatieve invloed hebben op het functioneren in het dagelijks leven. Denk daarbij aan: continu ervaren van stress, het gevoel geleefd te worden, spanningsklachten in het lichaam, overmatig piekeren, slaapproblemen, snel geïrriteerd zijn, vermoeid voelen, of angst- en stemmingsklachten. Ook voor mensen die nog niet direct klachten ervaren, maar wel graag willen leren om bewuster te leven en meer tijd voor zichzelf te creëren.

### Werkwijze

U kunt zich via de website [www.viedrus.nl](http://www.viedrus.nl) aanmelden als u geïnteresseerd bent in het volgen van de training. Voorafgaand aan deelname heeft u een intakegesprek met de trainer. Doel hiervan is te bespreken of de training aansluit bij uw klachten

*(lees verder op de achterkant)*