



## ***MINDFULNESS STAAT VOOR AANDACHT, ACCEPTATIE EN AANVAARDING***

Mindfulness is een uiterst werkzaam therapeutisch middel om te leren de werkelijkheid te accepteren zoals die is. Op die manier kan innerlijke rust en harmonie worden bereikt. Tijdens de training leert men een open en bewuste levenshouding aan te nemen. Ingesleten reactiepatronen worden ontmanteld zodat de vrijheid ontstaat nieuwe wegen te verkennen.

### ***Voor wie?***

- Voor een ieder die zich beter wil voelen
- Om het leven anders te ervaren
- Kwaliteitsaandacht voor jezelf (persoonlijke ontwikkeling)
- Beter omgaan met chronische pijn

Mindfulness is ook geschikt als ondersteuning van andere behandelingen en daardoor breed toepasbaar. De methode is wetenschappelijk onderzocht en bewezen effectief!

***Ver voorbij het pad van goed en fout, meningen en oordelen,  
bevindt zich een open plek. Daar ontmoet ik je graag***

Vier ochtenden en/of middagen komen de deelnemers in een kleine groep bij elkaar onder begeleiding van twee therapeuten.

Mocht u twijfelen of mindfulness iets voor u kan betekenen, kunt u contact opnemen voor het plannen van een intakegesprek.

