



Aandachtraining voor volwassenen

Er zijn veel verschillende oorzaken voor stress te benoemen. Werk, familie, gezondheid - er kunnen plotselinge veranderingen zijn, of een situatie met aanhoudende, langdurige spanning.

Ziekte, verlies, chronische pijn, het gevoel van opgejaagd zijn door verplichtingen op het werk, of gebrek aan tijd voor jezelf door de zorg voor een ander, de balans tussen werk en ontspanning kwijt zijn, algemene onrust of gepieker, niet meer ontspannen kunnen blijven in stressvolle situaties - dit zijn maar een paar voorbeelden van de druk die we in het dagelijks leven kunnen ervaren.

Iedereen kan het leren.

Vaak zijn onze automatische reacties op dergelijke stress niet behulpzaam bij het verminderen daarvan. We reageren op druk en signalen - vaak van buitenaf, maar ook voortkomend uit onze eigen gedachten - en realiseren niet (meer) dat we bewuste keuzes kunnen maken om onszelf te ondersteunen. Dat is waarbij Aandachtraining helpt, met als kern Mindfulness Based Stress Reduction, oftewel MBSR.

De Aandachtraining voor volwassenen bestaat uit:

een telefonisch voorgesprek
8 bijeenkomsten van 2,5 uur + stiltedag met lunch
de mogelijkheid tot een afsluitend gesprek
inclusief cursusmateriaal