

MINDFULNESS VOOR MANTELZORGERS

- Heb je het druk met de zorg voor een ander?
- Staat deze zorg centraal in je leven?
- En waar blijf jij? Wanneer heb jij tijd en aandacht voor jezelf?

**KOM NAAR DE
TRAINING MINDFULNESS
VOOR MANTELZORGERS**

Als je geen klachten hebt, dan kan de training je helpen om in balans te blijven.

Wanneer?

Vrijdagochtend van 9:30 tot 12:00 uur.

Start: 14 september 2018 (8 bijeenkomsten)

Andere data: 14, 21 en 28 september
5, 12, 19 oktober
2 en 9 november

De eerste bijeenkomst mag je komen ervaren. Daarna beslis je of je de hele training wilt volgen.

Waar?

Doras, wijklocatie Midden-Noord
Hagedoornplein 1C
1031 BV Amsterdam

MINDFULNESS VOOR MANTELZORGERS

Waarom Mindfulness?

Om te leren anders om te gaan met gebeurtenissen in je leven. Aan bepaalde gebeurtenissen in je leven kun je niets veranderen. Wel kan leren hoe je hier mee om kunt gaan.

Voorbeelden van klachten waar mindfulness bij kan helpen:

- Een druk hoofd;
- Piekeren;
- Negatieve gedachten;
- Stress;
- Het moeilijk kunnen controleren van je emoties.

Het resultaat van de training Mindfulness:

- Meer aanwezig zijn in het moment, meer focus en energie;
- Meer rust;
- Een verdieping van het contact met jezelf en anderen;
- Meer positieve aandacht en ruimte voor jezelf;
- Beter kunnen omgaan met negatieve gedachten en emoties;
- Meer bewust worden van je eigen grenzen.

Wil je meedoen? Of heb je vragen?

Neem contact op met Linda Sparenburg

☎ : (020) 2359 550

✉ : l.sparenburg@doras.nl