

Mindfulness Based Stress Reduction

emergis  preventie



Mindfulness, ook wel aandachtstraining genoemd, verenigt oosters inzicht met westerse psychologische methoden en is inmiddels een bekende training in Nederland. De training is gebaseerd op resultaten van wetenschappelijk onderzoek.

Door mindfulness leert u zich bewust te zijn van de huidige ervaring; het hier en nu. Zo kunt u belemmerende gedachten, emoties en spanning gemakkelijker loslaten. De geest wordt rustiger en kunt u meer genieten van het leven. De acht weken durende training Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) is er op gericht om te leren omgaan met angst, stress, burn-out en lichamelijke klachten zoals pijn

Voor wie?

MBSR is voor iedereen die wil leren omgaan met klachten als stress, depressie, piekeren, angst en pijn. Maar ook voor mensen zonder specifieke klachten kan MBSR de kwaliteit van leven verbeteren.

Hoe verlopen de bijeenkomsten?

Tijdens de training maakt u kennis met methoden om meer bewust te zijn van uw gedachten, gevoelens en uw lichaamssensaties van moment tot moment. Door deze helder waar te nemen, kunt u kiezen bij welke gedachten u actie onderneemt en welke u moet laten zijn voor wat ze zijn. U leert te reageren op een situatie vanuit een keuze in plaats van vanuit automatisme.

MBSR is een praktijkgerichte training. U leert het door het te doen. Voor een goed resultaat is het daarom belangrijk dat u tijdens de acht weken voldoende tijd vrijmaakt om thuis te oefenen.

Hoe lang duurt de training?

De training bestaat uit acht bijeenkomsten van twee uur en een kwartier.

Wat zijn de kosten?

Wanneer u in behandeling bent bij Emergis basis ggz en u wordt door uw behandelaar naar deze training verwezen zijn er geen bijkomende kosten. U moet wel rekening houden met het eigen risico. Het kan dus zijn dat u zelf (een deel van) de kosten moet betalen. U kunt de training ook particulier volgen voor een tarief van 280 euro. U wordt dan niet ingeschreven bij Emergis preventie.

Waar vindt de training plaats?

De training start bij voldoende aanmeldingen en wordt gegeven op verschillende locaties in Zeeland: inTerneuzen, Goes en Middelburg. Voor actuele informatie over locatie en start van de training kunt u contact opnemen met het secretariaat van Emergis preventie, telefoonnummer 0113 24 60 60 of e-mail info@emergispreventie.nl

Privacy, dossiers en klachten

Emergis preventie hanteert een privacyreglement, een reglement dossiervorming en dossierbeheer, en een klachtenregeling. Voor meer informatie hiervoor kun je terecht bij het secretariaat van Emergis preventie.



Zwarte Beier 2, 4481 PV Kloetinge
T 0113 26 71 43
info@emergispreventie.nl

www.vanindigonaaremergis.nl

www.facebook.com/emergispreventie