



Mindfulness

Zou je soms even geen somberheid, gepieker, angst of pijn willen ervaren? Mindfulness helpt je om je aandacht te richten op het moment, op het hier en nu. Aandacht voor jezelf, voor je lichaam en je ademhaling. Samen werken we aan het veranderen van denkpatronen die vaak al lang een gewoonte zijn. Je kunt de situatie niet altijd veranderen, maar wel de manier waarop je er mee omgaat.

Binnenkort is er een workshop 'Mindfulness'. De workshop is bedoeld ter kennismaking en als inleiding voor de training.

Hoe ziet de training er uit?

In de training leer je door meditatie en aandacht om te gaan met gedachten en gevoelens die zorgen voor angst, stress en pijn. De training bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2 uur. Daarnaast is thuis oefenen van belang, minstens een uur per dag, 6 dagen per week.

De training en het thuis oefenen vragen een aanzienlijke tijdsinvestering en inspanning. Realiseer je vooraf dat deelname alleen zinvol is wanneer je deze tijd kunt vrijmaken.

Voor de training heb je nodig:

- een (yoga) matje
- een dekentje
- warme sokken
- een kussentje

Voor de oefeningen thuis gebruiken we CD's die je kunt lenen; hiervoor wordt borg gevraagd.

Praktische zaken

Wanneer: 21-01-2019; Locatie Vogelsbleek 10, 6001 BE Weert
Tijdstip: 10.00 – 12.00 uur
Wanneer: 05-04-2019; Locatie Vogelsbleek 10, 6001 BE Weert
Tijdstip: 10.00 – 12.00 uur
Kosten: Deelname is gratis
Aanmelden: bel 088 - 656 06 00 of e-mail via cursus@amwml.nl

**algemeen
maatschappelijk
werk**

midden-limburg

AMW-ML is een professionele organisatie voor algemeen maatschappelijk werk in Midden-Limburg. Je kunt bij ons terecht met vragen over opvoeding en echtscheiding, problemen in de relatie met anderen of als het leven je niet makkelijk af gaat; maar ook als je je baan verliest, schulden hebt en niet meer weet hoe het nu verder moet. Voor al deze vragen kunnen inwoners van Midden-Limburg zonder indicatie direct hulp ontvangen. Dankzij subsidie van gemeenten kost de hulpverlening jou niets. Iedere gemeente heeft een (spreekuur-) locatie waar je terecht kunt met je vragen.

www.amwml.nl / 088 - 656 06 00