

Kampt u al langer met vermoeidheid, angsten, gejaagdheid, spanningen, overmatig piekeren of langdurige onvrede met uw werk, chronische ziekte of privé leven?

Bent u overspannen of burn-out? Of dreigt er een overspannen situatie? Een uit onderzoeken bewezen, effectieve weg uit de stress en als preventief middel is het volgen van een:

Mindfulness Training

Deze training maakt u weerbaarder voor stresservaringen, mentaal en emotioneel veerkrachtiger, uw slaap kwaliteit verbetert, en het immuunsysteem is beter beschermt tegen infecties.

U kunt uw stresssignalen eerder herkennen en u kunt eerder ingrijpen bij opkomende stress. U hanteert een andere overlevingsstrategie, u doet aan zelfontplooiing en u bent autonomer.

Kortom, na de training heeft u de regie weer in handen en heeft u meer ruimte en vrijheid verkregen over uw eigen handelen.

U doet aan zelfzorg en u krijgt een betere energiebalans.

Gevoelens van rust, ontspanning, vitaliteit, emotioneel welzijn en geluk worden versterkt.

De training wordt gegeven door een aan de Radboud Universiteit afgestudeerde docente die een 2-jarige postacademische opleiding tot Mindfulness trainer heeft gevolgd.

De werkvormen zijn praktisch van aard, zodat ze vrij eenvoudig geïntegreerd kunnen worden in het dagelijks leven. (z.o.z.)



Annemieke Merkelbach
Praktijk voor
Eclectische Psychotherapie en NLP

Bent u al Mindful?

Voor meer informatie kijkt u op:

www.merkelbach-praktijk.nl

of bel het telefoonnummer van

A. Merkelbach: (06) 219 67 592

Mindfulness Based Stress Reduction Training (MBSR)

Hoe is de training opgebouwd?

De training bestaat uit 8 wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur in een groeps-grootte van 8 tot 10 personen in een veilige, vertrouwde omgeving.

Na elke bijeenkomst krijgt u huiswerk mee en oefent u elke dag met de oefeningen. In de training krijgt u begeleide aandachtsoefeningen, theorie over de omgang met stress, een werkmap met huiswerk, oefeningen en literatuur, 4 CD's en een boek. Koffie en thee zijn gratis tijdens de training.

Voorafgaand aan de training heeft u een vrijblijvend kennismakingsgesprek en bespreken we samen uw wensen, behoeftes en verwachtingen. Het is belangrijk dat u beseft dat het resultaat voor een groot deel afhangt van uw inspanningen en uw oefeningen.

Bij klachten van overspannenheid en/of burn-out kunt u een verwijfsbrief van de huisarts insturen, samen met de factuur naar uw zorgverzekeraar.

Sommige zorgverzekeraars vergoeden de kosten tot €350.00 euro.

De kosten voor particulieren en bedrijven verschillen van elkaar.

Kijk op de website voor verdere informatie. De praktijk is aangesloten bij de VMBN, categorie I wat nodig is voor declaraties.

VMBN

Vereeniging mindfulness based
trainers in Nederland en Vlaanderen



Tot ziens op de training!

A. Merkelbach (06) 219 67 592



Annemieke Merkelbach
Praktijk voor
Eclectische Psychotherapie en NLP