



## Training mindfulness

# MEER INFORMATIE

**Mindfulness is met gerichte aandacht aanwezig zijn in het hier en nu. Door heel bewust de aandacht te richten op waar je mee bezig bent, wordt het rustiger in je hoofd en kun je gepeker verminderen en neem je afstand van negatieve gedachten. Het is een effectieve methode om te leren omgaan met pijn, stressklachten, vermoeidheid en depressiviteit.**

### VOOR WIE?

Voor volwassenen die zich in een druk leven beter staande willen houden, meer momenten willen vinden om te kunnen genieten of zich energiever willen voelen.

### DOEL

Minder op de automatische piloot te leven en om meer bewust in het leven te staan.

### PRAKTISCHE INFORMATIE

De training mindfulness die Indigo ZHZ aanbiedt heet Mindfulness Based Cognitive Therapy, afgekort MBCT. De training bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2,5 uur en een oefenbijeenkomst na afloop van de training. Deelnemers moeten sterk gemotiveerd zijn. Na iedere bijeenkomst krijgen ze opdrachten mee om te oefenen. Het is de bedoeling om 8 weken lang dagelijks 3 kwartier thuis te oefenen. Hierbij wordt een deelnemersboek gebruikt en zijn audiobestanden beschikbaar.

### KOSTEN

Als u in behandeling bent bij Yulius of Indigo ZHZ bespreekt u met uw behandelaar of een training mindfulness past binnen uw behandeling. Zo ja, dan betaalt u alleen €35 voor het cursusmateriaal.

### START

Vraag het secretariaat naar de startdata van de training.

### Informatie en aanmelden

Geïnteresseerden kunnen zich aanmelden bij het secretariaat van Indigo ZHZ (onderdeel van Yulius).

Het secretariaat is telefonisch bereikbaar van maandag t/m vrijdag tussen 08.30 en 17.00 uur via 088 40 50 607 of via het e-mailadres [secretariaat@indigozhz.nl](mailto:secretariaat@indigozhz.nl).

Dit is een uitgave van Yulius  
03-2023



**Samen het verschil.  
Luisteren. Doen. Ontplooien.**