

VOLUIT LEVEN

Een training in levenskunst en mindfulness

Zit u regelmatig niet lekker in uw vel? Vergroot uw psychologische flexibiliteit en leer leven naar uw waarden.

Iedereen kent perioden gedurende zijn leven waarin hij niet lekker in zijn vel zit. We voelen ons somber, gespannen of leeg, voelen ons vermoeid of onzeker, hebben nare herinneringen, frustrerende gevoelens of gedachten etc. Mensen worstelen met allerlei vormen van psychische pijn. Deze klachten belemmeren ons en staan ons geluk in de weg. Daarom doen we er van alles aan om deze gevoelens niet te ervaren en er vanaf te komen.

Mensen zijn geneigd eerst hun problemen te willen oplossen voor ze gelukkig kunnen zijn. Wetenschappelijk onderzoek laat echter zien dat deze houding psychisch leed juist kan versterken en ons steeds minder flexibel maakt.

VOOR WIE

De training Voluit Leven is bedoeld voor mensen die last hebben van bijvoorbeeld gespannenheid, werkstress, somberheid, angstklachten, vermoeidheid, gevoelens van leegte, zelfkritiek en nare herinneringen.

Wanneer u wilt leren leven met deze klachten en u zich er niet meer door belemmerd wil voelen, is dit een training voor u. De training is voor mensen die een waardevoller en bevredigender leven willen leiden. Kortom: voor mensen die weer Voluit willen Leven.

IN DEZE TRAINING LEERT U

wat voor u waardevol is
hoe u stappen kunt zetten om de gewenste richting te geven aan uw leven
mild om te gaan met uw negatieve emoties of pijn
inzicht te krijgen in uw automatische patronen
in het hier en nu te zijn
meer waardering te hebben voor uzelf en anderen
Kortom, u leert hoe u voluit kunt leven.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Deze training bestaat uit acht bijeenkomsten van twee uur en wordt meerdere keren per jaar op diverse locaties in Drenthe georganiseerd. De groep bestaat uit maximaal 12 personen. Deze training wordt vergoed door uw zorgverzekeraar. Er vindt wel een verrekening met het eigen risico plaats. Deze varieert per zorgverzekeraar. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met uw zorgverzekeraar.

AANMELDEN

U kunt uzelf aanmelden voor deelname aan de training via uw behandelaar.

CONTACT

Voor meer informatie over de training kunt u een e-mail sturen naar:
informatie@indigodrenthe.nl of bellen
met het secretariaat: (0592) 33 41 97.