



Training Voluit Leven

Ontdekken wat je écht belangrijk vindt in je leven

Psychische en lichamelijke klachten ervaren we als ingrijpend. Ze staan ons geluk in de weg. Het moet toch lukken er vanaf te komen! Zo zijn we geneigd om te denken en te leven. En zo zijn we in strijd met ons zelf, met onze gedachten, met tegenslag. En het kan zo anders!

Doel van de training is om meer een balans te brengen tussen wat je verstand zegt en je hart je ingeeft. Vanuit dit evenwicht kun je beter omgaan met de wisselvalligheden van het leven, maar ook met onzekerheid, spanning, verdriet en angst.

Je gaat op zoek naar wat je in het leven werkelijk belangrijk vindt, waarmee je leert om het piekeren los te laten en negatieve patronen bij jezelf om te zetten. Hiermee leef je minder vanuit de automatische piloot en leer je te genieten van wat het moment je biedt.

Na de cursus durf je 'ja' te zeggen tegen het leven dat zich nu aan je voordoet in voor-én tegenspoed. Je gaat meer denken en handelen vanuit wat voor jou van belang is in het leven.

Voluit Leven is een cursus op basis van een combinatie van mindfulness en Acceptance and Commitment Training (ACT). Als leidraad wordt het boek 'Voluit Leven' gebruikt om mee te oefenen en informatie uit op te doen.

Voor wie?

De cursus is bedoeld voor (jong) volwassenen met (nieternstige) psychische klachten als angst, stress, vermoeidheid, depressiviteit, onzekerheid of verslavingen.

Praktische informatie

De kosten voor de training wordt vergoed vanuit de basisverzekering. U koopt zelf het boek 'Voluit Leven'. Kosten zijn circa € 29,00.

De training wordt gegeven door Arda Daalman, Greetje Offereins en Karin Draijer praktijkondersteuners huisartsenpraktijk Noorderpark.

De training vindt plaats in het gezondheidscentrum Noorderpark Molenstraat 262. U kunt op de begane grond aan de voorzijde door de hal naar de achterzijde lopen. Daar is een deur rechts waar u naar binnen kunt.

De data van de training zijn: 25 februari, 4, 11, 18 en 24 maart. 1, 8 april Terugkomdag 22 april. We beginnen om 18:30 uur.

Voor meer informatie stuur een mailbericht aan info@noorderpark.eu. We nemen dan contact met u op. Onderdeel van de training is een persoonlijk intakegesprek.

