

De kracht van aandacht (anders leren omgaan met stress door Corona)

4 weekse online-workshop in mindfulness



Illustratie: pixabay

COVID-pandemie/wéér beperkende maatregelen

Stress! Crises! Onmacht! Niet iedereen kan omgaan met de zelfisolatie en impact van de landelijke voorzorgsmaatregelen.

Tijd voor een korte training in het anders leren omgaan met stress - júist in deze crisestijd.

We onderzoeken samen de kracht van gedachten, het gunstige effect van focussen én aandachtsmeditatie!

Doel van deze training: **stressreductie!**

Jezelf meer ontspannen door de dag begeven, ruimte krijgen en anders leren omgaan met stressklachten!

Besef dat het normaal is om je neerslachtig, gestrest en/of angstig te voelen

Tijdens crisisperiodes kunnen stressklachten - zoals slaapproblemen, prikkelbaarheid, concentratieproblemen, neerslachtigheid, angst, paniek, woede ... - in alle hevigheid opkomen. Dit zijn heel normale reacties die in dit soort uitzonderlijke situaties optreden. Stress hoe sneller hoe liever willen we ervan af. Die reactie levert vervolgens weer stress op!

Meditatie is een gezonde manier om met stress en emoties om te gaan. Je leert vaardigheden en kijken vanuit een ander perspectief naar je ervaringen en om deze het hoofd te bieden.

Kortom: een effectieve groepstraining o.b.v. meditatie-/ademtechnieken + praktische uitleg over gedachten, stress en stressreacties. In iedere les is er ruimte voor vragen! Ervaring met meditatie is niet nodig. Je leert spelenderwijs mediteren en aandacht focussen door praktische oefeningen.

Vergoeding/kosten

De training kan mogelijk vergoed worden wanneer je aanvullend verzekerd bent!
De training kost € 195,-

Heartfulness-Deventer wil iedereen een kans geven om deel te nemen aan trainingen. Is je financiële situatie minder rooskleurig, vraag naar het gereduceerde tarief.

Wanneer?

Donderdagochtend van 9.30 - 11.00 uur. Inlog vanaf 9.15 uur

Periode: **29 september, 5 + 12 november 2020.**

Donderdagochtend 26 november a.s. is extra ingelast als terugkom/oefenochtend!

Info: kijk op [Heartfulness-Deventer.nl /mail](https://www.heartfulness-deventer.nl/mail) of bel: 06 – 27136069 met Mariet Rutten