

Cursus 'Voluit leven'

"In de cursus Voluit Leven leer je omgaan met lastige gevoelens en gedachten door ruimte te maken voor wat écht belangrijk is."

De cursus Voluit leven is gebaseerd op Mindfulness en Acceptance and Commitment Therapy (ACT).

Voor wie?

Mensen vanaf 18 jaar met (milde) uiteenlopende klachten zoals:

- Overspanning, stress
- Angst, piekeren, somberheid
- Vermoeidheid, pijnklachten
- Perfectionisme

In deze cursus:

8 bijeenkomsten en 1 terugkombijeenkomst. En:

- Krijg je inzicht in je eigen controle- en vermijdingsmechanismen
- Oefen je met het ervaren en accepteren van vervelende gedachten en gevoelens
- Oefen je vaardigheden hoe je anders op klachten kunt reageren

Op een rijtje

- Wanneer: 12 oktober, 19 oktober, 26 oktober, 2 november, 9 november, 16 november, 23 november en 30 november (maandag 9.30-11.30 uur)
 - Locatie: De Boei Bunschoten, Bikkersweg 30, 3752 WV Bunschoten - Spakenburg
 - Kosten: geen
 - Door: 1 POH GGZ: Franciska Zeilmaker
-

Meer informatie of aanmelden?

<https://huisartseneemland.nl/zorg/zorgprogramma-s/ggz/groepsaanbod-ggz/>

