

# 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, Bickersweg 30, 3752 WV Bunschoten - Spakenburg
  - Kosten: geen
  - Door: 2 POH GGZ: Esther Rooijackers en Franciska Zeilmaker
- 

## Meer informatie of aanmelden?

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

