

Cursus 'Voluit leven'

“In de hybride 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:

Volg je 4 online sessies zelfstandig en 4 live sessies met een groep 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: 2 nov, 16 nov, 30 nov en 12 dec. (maandag 15.00-17.00 uur)
- Locatie: Broedplaats De Louf, Hoefseweg 5 in Amersfoort
- Kosten: geen
- Door: Josje Janson, POH GGZ

Meer informatie of aanmelden?

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

