

Cursus 'Voluit leven'

“In de cursus Voluit Leven leer je omgaan met moeilijke 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: 27 okt, 3 nov, 10 nov, 17 nov, 24 nov, 1 dec, 8 dec, 15 dec (maandag 16.00-18.00 uur)
- Waar: Elzis Soest, Dalplein 61 in Soest
- Kosten: geen
- Door: 2 POH GGZ: Franciska Zeilmaker en Josje Janson

Meer informatie of aanmelden?

Stuur je naam, verzoek tot deelname of vraag naar:

j.janson@huisartseneerland.nl

