

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 pijn kunt reageren

Op een rijtje

- Wanneer: 31 okt, 7 nov, 14 nov, 21 nov, 28 nov, 5 dec, 12 dec, 19 dec (vrijdag 9.30-11.30 uur)
- Locatie: Praktijk voor POH-GGZ, Mulderij 2 in Leusden
- Kosten: geen
- Door: 2 POH GGZ: Nanny van der Tol en Frieda Landwehr

Meer informatie of aanmelden?

Stuur je naam, verzoek tot deelname of vraag naar: flandwehr@pohggzleusden.nl

