

HERSTELBUREAU



Mindfulness & Herstel

Ervaar aanwezig zijn in het hier en nu

TRAINING

Mindfulness & Herstel

Met aandacht en mildheid kijken naar wat zich aandient in je dagelijkse leven. Bewust zijn van wat zich afspeelt in je hoofd, je hart en in je lichaam. Mindfulness kan je helpen om datgene wat je ervaart, hoe moeilijk of ellendig soms ook, te verdragen. Het Herstelbureau van HVO-Querido biedt de training Mindfulness & Herstel aan voor iedereen die in een veilige omgeving wil leren over en oefenen met diverse onderdelen van Mindfulness.

Voor wie

De training is voor mensen die samen met anderen willen onderzoeken of Mindfulness kan bijdragen aan het eigen herstelproces.

Door wie

Twee facilitators van het Herstelbureau van HVO-Querido faciliteren de training. Zij zijn getraind in Mindfulness en weten uit eigen ervaring hoe het is om een herstelproces door te maken. Bovendien hebben zij ruime ervaring in het ondersteunen van herstelprocessen bij anderen.

Inhoud

Mindfulness & Herstel bestaat uit acht bijeenkomsten. Tijdens elke bijeenkomst wordt er aandacht besteed aan de theorie achter Mindfulness. Er is ook ruim de tijd voor oefeningen en voor het delen van ervaringen. De oefeningen die in de bijeenkomsten aan bod komen kunnen thuis ook geoefend worden. Theorie en oefeningen staan beschreven in de werkmap die iedere deelnemer krijgt.

Aanmelding

Stuur een mail naar:
herstelbureau@hvoquerido.nl
Aan de training zijn géén kosten verbonden.

Herstelbureau - HVO-Querido
Eerste Ringdijkstraat 5A, 1097 BC
Amsterdam T: 020-2195168

