



MindfulLife

**Ik voel me vaak
opgejaagd en
gespannen**

*Ervaar meer rust in je hoofd
en lijf door mindfulness*

Voel je je ook vaak opgejaagd door de hectiek van de dag, raak je regelmatig verstrikt in piekerende gedachten en vind je het moeilijk om tot rust te komen?

Dan is een mindfulness training misschien iets voor jou. Het helpt je om bewuster en gezonder om te gaan met de alledaagse uitdagingen en stress en vergroot je mentale veerkracht.

Effecten van 8-weekse mindfulness trainingen

- effectiever omgaan met stressvolle situaties
- afname van klachten (zoals piekeren, onrust, vermoeidheid of chronische pijn)
- herkennen van ondermijnende gedachten of patronen, én daar anders mee omgaan
- beter kunnen ontspannen
- meer oog voor de mogelijkheden en mooie dingen van het leven

De Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) training bestaat uit acht bijeenkomsten van 2,5 uur en een extra oefendag. Tussendoor doe je thuis aandachts- en bewustwordingsoefeningen.



MindfulLife

**Ik kan moeilijk
loskomen
van mijn werk**

**Mindful Life helpt voor een
goede werk-privé balans**

Mindfulness trainingen in Amersfoort

Mindful Life biedt jaarlijks meerdere 8-weekse mindfulness trainingen aan in de binnenstad van Amersfoort (Centrum Inanna, Muurhuizen 42). Deze trainingen vinden plaats in groepen van max. 10 deelnemers. Individuele sessies zijn ook mogelijk. Een (telefonisch) intakegesprek is onderdeel van de aanmeldingsprocedure.

Gecertificeerd

Mindful Life werkt uitsluitend met gecertificeerde MBSR mindfulness trainers, die zijn erkend door de beroepsvereniging VMBN en meestal vergoedbaar bij zorgverzekeraars (in aanvullende pakketten).

Wil je meer weten of twijfel je of de training bij jouw situatie past?

Aarzel niet en vraag een geheel vrijblijvend kennismakingsgesprek aan met Francien Post.



Mindful Life
Francien Post

Gecertificeerd MBSR Mindfulnesstrainer

(06) 40 34 14 93

Pullstraat 36

3814 VB Amersfoort

francien@mindfullife.nl

www.mindfullife.nl

Aangesloten bij



Vereniging Mindfulness Based Trainers
Nederland en Vlaanderen