

SUMMERCOURSE mindfulness

Aandachttraining voor jongeren en jongvolwassenen

HEB JE LAST VAN STRESS OF GEPIEKER? HEB JE PROBLEMEN OM JE AANDACHT BIJ TAKEN TE HOUDEN? VOEL JE JE SNEL DRUK OF OVERPRIKKELD? OF LUKT HET NIET GOED OM MET ANDEREN OM TE GAAN? DAN KAN EEN AANDACHTTRAINING JOU HELPEN.

Deze aandachtstraining is gericht op het in het hier en nu komen. En niet zitten piekeren in je hoofd, over het verleden of de toekomst.

Een ander woord voor het 'met aandacht in het hier en nu zijn' is 'mindfulness'.

Educare biedt een 8-weekse aandachtstraining, toegespitst op jongeren en jongvolwassenen. Daarnaast is er nog één terugkombijeenkomst. De training is eenmaal per week op de **vrijdagochtend** en duurt 2 uur per keer.

Voor wie?

De aandacht- of mindfulness training die bij Educare wordt gegeven is bedoeld voor jongeren en jongvolwassenen tussen de 15/16 en 30 jaar, die last hebben van stress of zich moeilijk kunnen concentreren, veel piekeren en last hebben van angstige of sombere gedachten. Mindfulness blijkt een positief effect te hebben op aandacht en helpt je tevens om minder snel impulsief en boos te reageren. Dus ook handig als je net op het punt staat om te gaan studeren.

Opgeven is mogelijk via deze [link](#) of bel met of 0521-521351.

Locatie: Gezondheidsplein
Havelte,
Veldkamp 77, Havelte
(Veldkei)



Trainingsdata:

Vrijdagen van 09.00- 11.00 uur.

2-10-17-24 en 6 juni

1-8-15 juli

30 september terugkomsessie

Trainers:

Mike van As. GZ psycholoog/mindfulness trainer.

Nadja van Honschoten. Mindfulness trainer in opleiding.

