

**Deze training is misschien iets voor jou als je;**

- het gevoel hebt steeds opgejaagd te worden, en meer rust wilt
- wilt leren stoppen met piekeren
- het gevoel hebt veel te moeten, en nu bewust keuzes wilt maken
- beter om wilt leren gaan met lichamelijke en psychische klachten

of als je geïnteresseerd bent in **mindfulness**, en het graag wilt leren toepassen.

**Inhoud van de training**

In de training leer je je bewust te zijn van het moment, van het *nu*.

Je gaat leren je automatische piloot te herkennen, stop te zetten en een bewuste keuze te maken voor nieuw gedrag. Je leert je bewust te zijn van je zintuigen, je emoties en je gedachten. Dat vraagt oefening. Bovendien zullen we ook stilstaan bij je denkpatronen.

Tijdens de training zullen we veel oefenen. Bijvoorbeeld met:

- begeleide aandacht- en concentratie-oefeningen;
- bewegingsoefeningen
- zit- en loopmeditatie.

Daarnaast is er ruimte om ervaringen te delen.

Ook buiten de training is het van belang dat je dagelijks, ongeveer drie kwartier

tot een uur verspreid over de dag, de tijd neemt om te oefenen, zodat je de aandachtsoefeningen leert integreren in je dagelijkse leven.

**Wanneer en waar**

De training is op dinsdag- of woensdagavond van

19.30 tot 22.00.

Neem contact op om te informeren wanneer de eerstvolgende training start.

**Kosten**

De training kost € 415 voor 8 bijeenkomsten inclusief de cursus map en 4 cd's.

Alleen wanneer je komt op verwijzing van de huisarts i.v.m. een recidiverende depressie worden de kosten vergoed door de zorgverzekeraar.

## **Informatie**

De training wordt gegeven door Jan Hin, eerstelijns psycholoog.

Voor informatie en inschrijving kun je contact opnemen,  
telefonisch: 06-23574223,  
of via de mail: [j.hin2@kpnplanet.nl](mailto:j.hin2@kpnplanet.nl)

# **Aandacht Training**

***Een training om met aandacht in  
het leven te leren staan.***

Jan Hin  
GZ-psycholoog BIG  
Eerstelijns psycholoog LVE