

Stressreductie door Aandachttraining

Stressreductie door Aandachttraining is bedoeld voor mensen die bewust willen leren omgaan met stressgerelateerde klachten. Dit kunnen klachten zijn van lichamelijke als van psychologische aard.

Onderwerpen die in deze training aandacht krijgen

- bewust worden van lichamelijke gewaarwordingen
- ademhaling leren gebruiken als aandachtspunt
- zicht krijgen op patronen van denken en handelen
- leren omgaan met angst, pijn en vermoeidheid
- leren ontspannen
- meer zeggenschap krijgen over de kwaliteit van uw leven

De training bestaat uit

- 8 bijeenkomsten van tweeënhalf uur en een dag van 6 uur.
- begeleide aandacht- en concentratieoefeningen
- (na-)bespreken van de ervaringen opgedaan bij de oefeningen
- dagelijks een uur besteden aan oefeningen met begeleiding van CD's, en aandachtgerichte oefeningn bij dagelijkse bezigheden

Locatie, tijden en data

De bijeenkomsten van de groepen (van maximaal 12 deelnemers) vinden plaats bij voldoende aanmeldingen in het Koetshuis van Hoeve Vruchtenburg, Straatweg 171, 3054 AD Rotterdam

De tijden zijn maandagmiddag 13.30 tot 16.00 uur of op de dinsdagochtend 10.00 – 12.30 uur.

Aanmelden

Als u in het voorgesprek met de psycholoog besloten hebt mee te doen, kunt u zich telefonsich aanmelden via (010) 285 95 94 of per e-mail: info@devruchtenburg.nl

Stichting de Vruchtenburg is een AWBZ-erkende instelling, voor cliënten zijn er geen kosten aan deze training verbonden;. Wel vragen wij u om een verwijsbriefje van uw arts mee te nemen.

Begeleiding

Elisabeth van Dorp-Muller, ervaren aandachttrainingtherapeut en oefentherapeut Mensendieck