

VOLUIT LEVEN

EEN TRAINING IN LEVENSKUNST

Iedereen worstelt wel eens met gevoelens van somberheid, spanning, vermoeidheid en onzekerheid. We doen er alles aan om deze lastige gevoelens niet te ervaren en er vanaf te komen. Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat deze houding de klachten juist kan versterken. Voluit Leven maakt gebruik van de beginselen van Mindfulness en Acceptatie en Commitment therapie om met onprettige gevoelens om te gaan. Hierdoor leer je meer vanuit je hart te leven en bewuste waardevolle keuzen te maken.

In deze training leer je:

- Wat voor jou waardevol is
- Hoe je stappen kunt zetten om de gewenste richting te geven aan jouw leven
- Mild om te gaan met jouw negatieve emoties of pijn
- Inzicht te krijgen in je automatische patronen
- In het hier en nu te zijn
- Meer waardering te hebben voor jezelf en anderen

Kortom: je leert hoe je Voluit kunt leven

PRAKTISCHE INFORMATIE

De training bestaat uit acht bijeenkomsten van twee uur en een terugkom-moment. Een groep bestaat uit 6-10 personen. Een overzicht van startdata en locaties kun je vinden op www.branchnbloom.nl. De kosten voor deelname bedragen €275. Dit is inclusief trainingsmateriaal, koffie en thee. In sommige gevallen wordt (een deel) van de kosten vergoed door werkgever of zorgverzekeraar. Voor meer informatie hierover kun je contact opnemen met de zorgverzekeraar of P&O-functionaris.

NOG VRAGEN OF WIL JE AANMELDEN?

Je kunt voor vragen of aanmelding bellen naar **06 134 265 49**. Ook via de website of met een mailtje naar info@branchnbloom.nl kun je contact opnemen.