



Voluit Leven

Een training voor volwassenen die willen leren
omgaan met kopzorg en stress

Leven met je zorgen

Iedereen worstelt wel met het dagelijks leven, ieder om andere redenen. Soms gaat het best goed en soms wordt het je teveel. Om de zorgen af en toe te vergeten wringen we ons in allerlei bochten.

De dagen lijken een strijd te worden tegen klachten van stress, spanning, zorgen en onvrede. Daar wordt het meestal niet beter van. Onderzoek laat zien dat dit juist meer lijden veroorzaakt.

Hoe we met spanningen omgaan is ons nooit geleerd, maar er is een manier om hiermee om te gaan, Deze vaardigheid wordt nu zonder kosten aangeboden via een korte cursus begeleid door een psycholoog en een medewerker van MeerVoormekaar.

Geef mij

De kracht om te veranderen wat ik kan veranderen

De moed om te verdragen wat ik niet kan veranderen

De wijsheid om het verschil te zien.

Teresa van Avila (1515-1582)

De training Volut Leven is een combinatie van mindfulness en ACT (Acceptance and Commitment Therapy), een vorm van gedragstherapie. Je leert omgaan met alle gedachtes en gevoelens waar je last van hebt. We beloven geen geluk, maar het kan wel draaglijker worden.

Ervaringen van anderen

‘Ik heb in deze training geleerd om veel bewuster te leven, ik kan veel meer genieten van de kleine dingen.’

‘Vroeger stopte ik alles maar weg. Maar nu weet ik beter wat voor mij belangrijk is in het leven. Ik ben veel rustiger geworden.’

Voor wie

Opgeven voor deze training kan als je een of meer van de volgende signalen bij jezelf herkent: gespannenheid, angst, somberheid, vermoeidheid, pijn, verslavingsgedrag, een gevoel van leegte, zelfkritiek.

Inhoud

Deze training leert jou:

- Omgaan met spanning en piekeren
- Milder te worden naar jezelf en anderen
- Leven naar jouw eigen waarden

Deze training is geen therapie en bestaat uit 6 bijeenkomsten.

Informatie

Start 6 oktober, dan 13 en 20 oktober en 3, 17 en 24 november 2021.

Tijdstip: van 10.00 – 12.00 u

Locatie: D'n Bogerd Druten
adres: van Heemstraweg 53,
6651 KH Druten

Voor informatie over de cursus en aanmelden kun je contact opnemen met Mariëlle van Swaay
telefoon: 06 17 86 05 76

Aanmelden

m.vanswaay@meervoormekaar.nl

Aan deelname zijn **geen kosten** verbonden, wel dien je zelf het cursusboek (Boom Hulpboek - Voluit leven) aan te schaffen.

Als dit een probleem is kun je het van ons lenen.

