

# MINDFULNESS - TRAINING

- Wil je minder piekeren?
- Wil je minder stress?
- Wil je meer rust?
- Wil je positiever denken?



## DAN IS MINDFULNESS IETS VOOR JOU!

### Waarom?

Veel mensen denken negatief over zichzelf. Veel mensen vinden het moeilijk om zichzelf te accepteren zoals ze zijn. Hierdoor piekeren ze veel.

Wil je leren om dit anders te doen? Dan is de Mindfulness-training iets voor jou!

### Wat doen we?

- Samen met andere cliënten doen we oefeningen, waarin je leert om je aandacht te richten. Dit wordt ook wel meditatie genoemd.
- De oefeningen worden staand, zittend of liggend gedaan.
- Er wordt weinig gepraat, wel geven we uitleg hoe gedachtes werken.
- We zorgen voor een rustige sfeer, waarbij je mag zijn wie je bent.

### Voor wie?

Mindfulness-training is voor cliënten van OPSY. Elke training zijn er twee begeleiders van OPSY aanwezig.

### Wat kun je ontdekken bij Mindfulness?

- Hoe je meer rust in je hoofd kunt krijgen.
- Hoe je minder kunt piekeren.
- Hoe je jezelf meer leert accepteren.
- Hoe je beter met stress kunt omgaan.
- Hoe je beter voor jezelf kunt zorgen.
- Hoe je in je dagelijks leven mindful kunt zijn.

### Wanneer?

De Mindfulness-training heeft 10 bijeenkomsten. Iedere bijeenkomst duurt anderhalf uur.

Dag:

Tijd:

### Aanmelden

Heb je interesse? Dan vertel je dit tegen je behandelaar of casemanager.

Hij of zij meldt je aan bij de Mindfulness-training.

Dan ben je welkom!

### Waar?

De Mindfulness-training is op een rustige plek bij OPSY ambulantly, Dr Poletlaan 11 in Eindhoven.



orthopedagogiek en psychiatrie

Voor mensen met een licht verstandelijke beperking en psychische problemen