



## MINDFULNESS VOOR VOLWASSENEN – WAT IS HET?

Mindfulness is een wetenschappelijk bewezen methode die je helpt om te gaan met je spanningsklachten.

Het helpt je om vaardigheden te ontwikkelen in de omgang met stress en problemen in je dagelijkse leven.

Het is een op bewijs gebaseerde mindfulnessstraining voor volwassenen genaamd MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy).

### VOOR WIE? ALS

- je veel stress ervaart.
- je niet of moeilijk kunt stoppen met piekeren.
- je je vaak somber of gedeprimeerd voelt.
- je je niet kunt ontspannen.
- je moeite hebt om je te concentreren.
- je slecht slaapt.
- je geen of weinig zelfvertrouwen hebt.

### HOE WERKT HET?

Door deel te nemen leer je (negatieve) onplezierige, indringende gedachten en gevoelens herkennen en hiermee om te gaan.

De praktische oefeningen zijn erop gericht je bewuster te maken van je dagelijkse belevingen.

Dit leidt ertoe dat je je beter kunt ontspannen, dat je betere keuzes kunt maken en dat je meer plezier zult hebben in de dingen die je doet.


### VOOR WIE NIET? ALS

- je last hebt van ernstige psychiatrische problemen zoals een psychose of een acute zware depressie.
- je verslaafd bent aan alcohol of drugs.

## PRAKTISCHE INFORMATIE

- De training is bedoeld voor zowel cliënten van Adagio als voor externe deelnemers. Voor meer informatie, zie hieronder bij 'Aanmelding'.
- Na je aanmelding ontvang je een uitnodiging voor een kennismakingbijeenkomst, die een paar weken voor aanvang van de training plaatsvindt.
- Als je besluit deel te nemen, maak je tijdens de eerste bijeenkomst kennis met de rest van de groep.
- De training bestaat uit 8 bijeenkomsten en 1 oefendag.
- Tijdens de bijeenkomst doen we de telefoons uit.
- Een groot deel van het oefenen gebeurt thuis, tussen de bijeenkomsten in.

## VOOR MEER INFORMATIE

 020 – 7761042

 [INFO@ADAGIOAMSTERDAM.NL](mailto:INFO@ADAGIOAMSTERDAM.NL)

## AANMELDING

Ben je cliënt van Adagio, 18 jaar of ouder en denk je dat de training iets voor je is?

Je kunt hem volgen als onderdeel van je behandeling.

Neem contact op met je behandelaar of meld je aan via

 [mindfulness@adagioamsterdam.nl](mailto:mindfulness@adagioamsterdam.nl)

Ben je *geen* cliënt van Adagio?

Geen probleem, ook dan kun je deelnemen.

Neem voor informatie, kosten en aanmelding contact op met Sonja Bloeme via

 [info@sonjabloeme-mindfulness.nl](mailto:info@sonjabloeme-mindfulness.nl)

Er is een maximum van 10 deelnemers.

## TRAINERS EN LOCATIE

WIE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mara Kats, GZ-Psycholoog Adagio en Mindfulnesstrainer</li><li>• Sonja Bloeme, Mindfulnesstrainer</li></ul>
WAAR	Adagio <ul style="list-style-type: none"><li>• Plantage Middenlaan 52-A, Amsterdam</li></ul>