

Mindfulness



Mindfulness groep

Het leren aanvaarden en accepteren van klachten die mogelijk al jaren bestaan.

Beschrijving

In de definitie van mindfulness worden drie aspecten van deze vorm van aandacht benoemd die van belang zijn als we mindfulness beoefenen: de aandacht is gericht, in het hier en nu en niet veroordelend. Deze training combineert oosterse meditatietechnieken en yoga-oefeningen met de westerse psychologie. De training is aangepast aan senioren.

Wat kun je verwachten

Je leert omgaan met jouw klachten. Je leert beter om te gaan met onrust en stress. Elke groepsbijeenkomst heeft een onderwerp ter inleiding, maar zal vooral bestaan uit meditatie-oefeningen.

Doelgroep

Mensen vanaf 65 jaar die onder behandeling zijn bij Parnassia Groep en in groepsverband willen werken aan hun klachten die gerelateerd zijn aan terugkerende depressieve klachten, stress, angst- en panieklachten, onverklaarde lichamelijke klachten of onbegrepen pijn. Voor mensen die gemotiveerd zijn dagelijks 45 minuten te oefenen.





Duur

8 Wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur aaneengesloten.

Samenstelling

Een groep van maximaal 10 personen.

Aanmelden

In overleg met jouw behandelaar word je aangemeld voor deze groep.

Je krijgt dan een telefonisch intake/kennismakingsgesprek.

Kosten

De kosten worden vergoed door de zorgverzekeraar.



You can't stop the waves,
but you can learn to surf

Swami Satchitanand

Contact

Heb je vragen of wil je meer informatie over deze groep?

Parnassia
Waterlandplein 1
1441 RP Purmerend

T 088 - 358 03 00

De personen op de foto's zijn modellen en worden alleen gebruikt voor illustratieve doeleinden.

www.parnassia.nl