



Minder piekeren? Minder stress? Meer genieten? Roep de automatische piloot een halt toe en leef met volle aandacht!

## Mindfulness

Geitenwollensokken? Wierookstokjes? Brandnetelthee? Boeddhabeeldjes? Welnee, mindfulness is veel meer down to earth dan vaak gesuggereerd wordt. Mindfulness is juist hartstikke concreet: het is leven met aandacht. Aandacht voor het hier. Aandacht voor het nu. Ben je mindful, dan verlies je je niet langer in gedachten en emoties. Je geniet van het nu!

### VOOR WIE IS DEZE TRAINING?

Mindfulness is een methode waarmee je piekeren tegengaat, stress reduceert, waardoor je productiever wordt, je relaties verbeteren én waarmee je meer geniet van het leven. Je hoeft niet per se de rigoureuze aanpak te kiezen; mindfulness kun je al toepassen bij iets simpels als de afwas, het tandenpoetsen of het uitlaten van de hond. Leef met aandacht... en geniet van het moment!

### ONDERWERPEN

In het hier, in het nu  
Ga terug naar de bron  
Van doen naar zijn  
Mindfulness & de alledaagse dingen  
Op ontdekking  
doorlooptijd / ca. 2,5 uur

alle trainingen, altijd

**GOOD**hABITz  
online training

Mensen die vaker dan drie keer een depressie hebben gehad, hebben na een mindfulnessstraining 50% minder kans op een terugval

### **echt waar!**

Het is wetenschappelijk bewezen dat mindfulness net zo goed werkt als antidepressiva!

Hoe mindful ben jij al?  
Doe de test!