



MINDFULNESS VOOR JONGEREN

Met Cardea kun je verder!

Leer omgaan met spanning en stress

De mindfulnesstraining is een groepstraining voor meiden en jongens van 15 tot 25 jaar die beter willen leren omgaan met piekergedachten, spanningen of stress of last hebben van veel zelfkritiek en weinig zelfvertrouwen.

MINDFULNESS VOOR JONGEREN

Mindfulness helpt om

- te leren omgaan met piekergedachten;
- anders met spanningen en stress om te gaan;
- geconcentreerd en aandachtig te zijn;
- met emoties en impulsen om te gaan;
- lichamelijke prikkels waar te nemen.

Wat is mindfulness niet?

Gedachteloos worden, zweverig, therapie, praatgroep of de oplossing voor al je problemen.

Wat is mindfulness wel?

Mindfulness is een training waarin je leert zelf invloed te hebben op wat je denkt, hoe je je voelt of hoe je reageert. Je leert hoe automatische reacties ontstaan en hoe je door het richten van je aandacht, bewust kan antwoorden in plaats van automatisch te reageren.

Hoe lang duurt het en waar is het?

De training duurt 8 weken van 15.30 tot 17.00.

Adres: Campus Oudere jeugd, Gerrit van der Veenstraat 2, 2321 CD Leiden.

Meer informatie en aanmelden

Aanmelden kan via de aanmeldcoördinator van Cardea via: aanmelden@cardea.nl.

Let op: als je geen cliënt bent bij Cardea en nog geen 18 bent, heb je een verwijzing nodig van het Jeugd- en Gezinsteam uit je woonplaats.

