



Mind Full, or Mindful?

Mindfulness voor jongeren

Aanmelden

Mail Jitske vd Wall, j.vanderwall@cardea.nl

- (JGT-)verwijzing nodig tot 18 jaar
- Cliënten in zorg bij Cardea tot 25 jaar

Meer informatie?

Mail trainer: Sonja
Steetskamp,
s.steetskamp@cardea.nl

Voor wie

Speciaal voor jongeren tussen 15 en 25 jaar! 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, de oplossing voor al je problemen.

Wat is het 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.

Waar

8 weken van 15.30 tot 17:00 uur

Cardea locatie Oudere Jeugd, Gerrit van der Veenstraat 2, 2321 CD Leiden