

Mindfulness training voor artsen



***Mindfulness** kan omschreven worden als de vaardigheid om bewust aandacht te geven aan onze geest, ons lichaam, ons dagelijks leven, van moment tot moment, zonder te oordelen.*

Mindfulness is leren uit de eindeloze stroom van **gedachten**, **herinneringen** en **wensen** te stappen. Het is een manier om om te gaan met de **onvermijdelijke stress** van het leven.

Mindfulness staat ook voor een **zorgzame aandacht** voor jezelf, je lichaam, je mogelijkheden en je beperkingen.

Wetenschappelijke studies bevestigen het **positieve effect van mindfulnessbeoefening** bij stress- en gezondheidsklachten.

Deze training richt zich specifiek tot **artsen**.

Programma

De mindfulnesstraining is geen praatgroep,
geen psychotherapie, geen cursus,
maar een training waarbij oefenen centraal staat.

Praktisch



Zondagen: 1/10, 8/10, 15/10, 22/10, 5/11 en 19/11 /2023
van 9.30u-12.30u



Ranst: Hof Zevenbergen, Kasteeldreef 22



Trainers : dr Tine van Haegenborgh
en dr Philippe van Elsen
(huisartsen en mindfulnesstrainers)

Interesse?



Inschrijven : via inschrijvingen@doctors4doctors.be



Na uw inschrijving zal er een kort
kennismakingsgesprek “online” zijn met 1
van de trainers



Kostprijs : €350,-



Accreditatie : wordt aangevraagd.



Het is handig om vóór de aanvang van de training het
boek aan te schaffen van Edel Maex: “Mindfulness in de
maalstroom van je leven”