

Mindfulness basistraining, 8-weekse: *(igv herhaling: 50% korting)*

Aan de hand van diverse werkvormen oefen en onderzoek je, samen met de andere deelnemers, jouw mogelijkheden om bewuster in het dagelijks leven te staan.

Iedere week krijg je thuisopdrachten mee. De thuisopdrachten zijn eigenlijk het meest belangrijke onderdeel van de training. Je leert een vaardigheid aan. Bewust en met aandacht leven vraagt simpelweg om dagelijkse oefening. Juist door dagelijks oefenen ontwikkel en verfijn je die vaardigheid.

Kosten: 300 euro (werkgeverstarief: 400 euro). Intake/infogesprek is gratis.

Vergoeding via verzekeraar (vanuit aanvullende dekking) is evt mogelijk o.g.v. lidmaatschap van de trainer bij de beroepsverenigingen VMBN (cat.1), LVPW, RBC, SCAG.

Amsterdam-OW - Reade, Overtoom 283

* Start: dinsdagavond **18 september 2018**, van 19:30 tot 21:30 uur.

De overige data zijn 25 september, 2, 9, 16, 30 oktober, 6 en 13 november 2018.

* Start: donderdagavond **1 november 2018**, van 19:30 tot 21:30 uur.

De overige data zijn 8, 15, 22, 29 november, 6, 13 en 20 december 2018.

* Start: dinsdag **20 november 2018**, van 19:30 tot 21:30 uur.

Overige data: 27 november, 4, 11, 18 december 2018, 8, 15 en 22 januari 2019.

Mindfulness Vervolgtraining 'Time to ACT!', 6 weekse

Deze vervolgtraining is gebaseerd op de Acceptance and Commitment Therapy. Evenals de mindfulness training is de ACT training gebaseerd op een wetenschappelijk onderzochte behandelmethodede voor psychische klachten. Maar je hoeft niet persé psychische klachten te hebben om de ACT je te laten helpen de richting op te gaan waar je naar toe wilt, of het onderzoek aan te gaan wat je hart en hoofd samenbrengt en jou jou maakt. In deze training ligt dan ook de focus op bewust ervaren en doen!

Ik vind het zelf een verrijkende training, speels en met humor, maar ook rakend en waarachtig. Mijn ervaring is dat deze training Mindfulness Verdieping bevat én met ACT elementen verrijkt is.

Kosten: 270 euro (werkgeverstarief: 360 euro). Intake/infogesprek is gratis.

Amsterdam-OW - Reade, Overtoom 283

* Start: **donderdag 13 september 2018**, van 19:30 tot 21:30 uur.

Overige data: 20, 27 september, 4, 11 en 18 oktober.

Amstelveen-Zuid, Yogacentrum Amstelveen, Logger 219

* Start: maandagochtend **17 september 2018**, van 10:00 tot 12:15 uur.

Overige data: 24 september, 1, 8, 15 en 22 oktober 2018.

Gecertificeerd SeeTrue MFS & ACT trainer: Carolina van Haperen,

tel.: 06-13692808, www.aikicontact.nl, aikicontact@gmail.com.

Naast de groepstrainingen geeft ze ook individuele sessies (v.a. € 65 - sessie).

Haar aanbod in trainingen: Mindfulness Basis-, Vervolg-, Verdieping-, Opfris-, MFS & Eten, ACT training, Mindfulness4Kids.

Ze is lid van de VMBN (categorie 1), LVPW, RBCZ en SCAG lid.

Op eigen initiatief draait ze al sinds 2011 intervisiegroepen met trainers, coaches en therapeuten. Ze volgt regelmatig bij/nascholing.

Visie: voor Carolina is Mindfulness een levensstijl. Het is haar grootste wens om dit verfrissende perspectief met anderen te delen en te (her)ontdekken dat we tot meer in staat zijn dan we denken om het leven volledig te leven.

Naast Mindfulness en Counseling is haar passie Aikido, een Japanse zelfverdedigingvorm die gebaseerd is op harmonie, een zachte martiale vorm is. Dit beoefent ze sinds 1997, heeft 4de Dan en runt haar eigen Aikidoschool in Amsterdam-Zuid. Ze gunt iedereen bij aanvang twee gratis proeflessen.

Zie voor meer informatie haar website www.aikicontact.nl.

