

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

 **Zaterdagen** | 9/10, 16/10, 23/10, 6/11, 27/11, 4/12 | 10u - 12u
18/12 | 10u - 16u30

 **Gent** | Oude Abdij Drongen

 **Trainer** | Elisabeth Moreau - klinisch bioloog & mindfulnesstrainer

 **Co-trainer** | Janique Lobbestael - huisarts

 **Zondagen** | 17/10, 24/10, 7/11, 21/11, 28/11, 5/12 | 10u - 12u
19/12 | 10u - 16u30

 **Brugge** | PZ Onzelievevrouw

 **Trainer** | Elisabeth Moreau - klinisch bioloog & mindfulnesstrainer

 **Co-trainer** | Lieve Callewaert - huisarts


Interesse?

 **Inschrijven** | via inschrijvingen@doctors4doctors.be

 **Intakegesprek** | Dr. Elisabeth Moreau

 **Kostprijs** | €300,-

 **Accreditatie** | wordt aangevraagd.

 **Inbegrepen** | een USB-stick met meditaties en het boek 'Mindfulness in de maalstroom van je leven' door Edel Maex.

