

Informatie Mindfulness bij autisme

Allemaal willen we graag gelukkig zijn. Of we dat nu geluk noemen of een gevoel van vrede, liefde of rust. Maar waar kunnen we dat vinden?

In de training mindfulness voor mensen met Autisme leer je diverse manieren om je aandacht te sturen naar je lichaam, gevoel, gedachten, waarnemingen en patronen. En van die manieren merk je dat de een beter bij je past dan een ander. Door training wordt je er beter in. Want alles wat je traint wordt beter. Zoals je beter wordt in je zorgen maakt door dat vaak te doen, zo wordt je beter in aandachtig te zijn voor wat er nu is, door te oefenen.

Met de training mindfulness voor mensen met autisme leer je systematisch te kijken. Dan ontdek je dat er verschillende krachten aanwezig zijn, krachten die je ondersteunen of die je tegen werken.

Werken met mindfulness geeft je een alternatief om op een andere manier naar jezelf en je omgeving te kijken. Mindfulness wordt ooit verward met een ontspanningsmethode. Dat is niet het doel, soms is het inspannend. Ontspanning is vaak een bijeffect wat je opmerkt als je vertrouwd raakt met de methode.

De volgende onderwerpen komen aan bod:

- Ademhaling
- Body scan
- Meditatie
- Zintuigelijke waarneming
- Aanwezig zijn in het moment
- Helpende en tegenwerkende gedachtes
- Stress
- Gevoelens

Aanmelden via: kennisbank@autismepunt.nl

Aantal keer: 8 bijeenkomsten inclusief evaluatie

Frequentie: Eén keer per week (m.u.v. vakantie en feestdagen)

Start: 12 februari 2019

Dag en tijdstip: Dinsdagavond van 19.00 uur tot 20.30 uur

Groepen maximaal: 6 tot 8 deelnemers (groep gaat door bij minimaal 6 deelnemers)

Locatie: Lupinestraat 14, 5614 GM Eindhoven

Prijs: Kan betaald worden vanuit ZIN/PGB of door zorgverzekeraar.

Trainer: Jos Maas Tel: 06-27044153