

Informatie Mindfulness bij autisme

Piekeren, stress, gevoelig voor prikkels, lichamelijke kwaaltjes zonder aanwijsbare redenen. Allemaal gebeurtenissen die je lijken te overkomen.

Met mindfulness leer je op een open, niet oordelende en milde manier naar je geest te kijken. Om te onderbreken waar je mee bezig bent. Om vertrouwt te raken met wat er binnen in je afspeelt. Om het vermogen tot ontspannen te leren kennen en leren omgaan met spanning. Om te voorkomen dat je negeert wat je voelt, maar ook voorkomen dat je overspoeld wordt door emoties.

In de training mindfulness voor mensen met Autisme leer je diverse manieren om je aandacht te richten naar je lichaam, gevoel, gedachten, waarnemingen en patronen. Door oefening leer je welke methode het beste bij jou past. Afhankelijk van de groep worden er andere accenten gelegd.

Werken met mindfulness geeft je een alternatief om op een andere manier naar jezelf en je omgeving te kijken. De volgende onderwerpen komen zeker aan bod:

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

Het wordt een training mindfulness genoemd en geen cursus. Met een cursus krijg je theoretische inzichten. Met een training ga je zelf ook thuis oefenen. De theorie wordt goed uitgelegd. Doordat het een kleine groep is krijg je genoeg mogelijkheden je vragen te stellen. Daarnaast ontvang je wekelijks een mail zodat je het op eigen tempo kunt nalezen.

De leraar, Jos Maas heeft vanaf 1991 ervaring met mindfulness. Hij heeft les gekregen van leraren uit meerdere landen. Deze ervaringen weet hij goed te vertalen naar bruikbare adviezen. Hij heeft inzicht, is toegankelijk en heeft een persoonlijke benadering. Dat met verhalen en gevoel voor humor.

Aanmelden via: behandeling@autismepunt.nl

Aantal keer: 8 bijeenkomsten inclusief evaluatie

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

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