

Mindfulness voor volwassenen met ADHD

ondertitel



Inleiding

Binnenkort treft u hier informatie aan over Mindfulness voor volwassenen met ADHD.



Binnen de cursus wordt er o.a. aandacht besteed aan de volgende onderwerpen:

- De automatische piloot
- Omgaan met stress en frustraties
- Grenzen en wederzijds respect
- Toelaten/ accepteren wat er is
- Communicatie
- Goed voor jezelf zorgen
- Gebruiken wat je geleerd hebt in de omgang met je kind

Het cursusprogramma bestaat uit 8 wekelijkse bijeenkomsten van ongeveer 2 uur. Er wordt gewerkt met zogenoemde formele meditatieoefeningen (zoals de bodyscan, aandacht voor de ademhaling, zitmediatie enz.). Ook wordt gewerkt met aandacht gerichte oefeningen die prima in het dagelijkse leven kunnen worden ingevoerd.

Een belangrijk onderdeel van het programma zijn de thuisopdrachten, waarin geoefend wordt met de technieken die binnen de cursus aan bod zijn gekomen. De thuisopdrachten nemen gemiddeld 30 tot 45 min. per dag in beslag.

Kosten en aanmelding

De kosten voor deze cursus bedragen: € 350,- en is inclusief hand-outs en exclusief literatuur (deze literatuur is niet verplicht).

In de cursus wordt gewerkt aan de hand van het boek: Mindful opvoeden van Virginie Vandael en Bruno Tange.