

PRAKTIJK KINA

Psychologische hulp voor kinderen, jongeren én volwassenen

Mindfulness training (8 weken)

Een toegankelijke en praktische training voor meer positiviteit, rust en ontspanning

Heb je een druk leven met regelmatig spanning of stress? Herken je het gevoel continu 'aan' te staan? Wil je graag meer rust en ontspanning ervaren? Bewuster in het leven staan en meer genieten van wat er is? Misschien heb je al eens gedacht aan Mindfulness en meditatie, maar is het er nog niet van gekomen. Of wellicht ben je er al mee bezig en wil je dit op een structurele manier verankeren in je leven. Dan is deze training geschikt voor jou.

Praktijk Kina biedt een 8-weekse Mindfulness training, gebaseerd op de MBCT-methodiek (Mindfulness Based Cognitive Therapy). In de training leer je op afstand naar je gedachten en gevoelens te kijken, in het moment, zonder oordeel. Zodat je bewuster kunt omgaan met (negatieve) situaties en meer positiviteit, rust en ontspanning ervaart.

Wij zijn zelf super enthousiast over Mindfulness en delen graag onze kennis en ervaring met jou. We doen dit op een toegankelijke en vooral praktische manier (met veel oefenen en ervaren) in een comfortabele setting. De groep bestaat uit maximaal 10 deelnemers, zo houden we het persoonlijk en kleinschalig.

Wat de training oplevert:

- Je staat bewuster in het leven, meer 'in het moment' zijn
- Beter aanvoelen waar jij behoefte aan hebt, wat goed voelt voor jou
- Van 'doen' naar 'zijn'
- Meer rust en ontspanning
- Beter omgaan met tegenslagen en triggers;
- Van 'reageren op' naar 'omgaan met'
- Jezelf en anderen leren accepteren zonder oordeel
- Minder piekeren
- Meer positiviteit en zin in het leven
- Meer energie en een betere nachtrust

- Online informatieavond ma 7 feb 19.30-20.30 uur
- Start training ma 28 feb
- 8 maandagen, 19.30 – 21.30 uur
- Locatie: Praktijk Kina, Heemstede
- Investering: 450 euro
- Training wordt grotendeels vergoed vanuit de aanvullende verzekering
- Check [hier](#) of jouw verzekeraar aangesloten is:
- Opgeven via info@praktijkkina.nl

Tot ziens bij de training!

Groeten van Kina en Catriene

Kina Smit Orthopedagoog-Generalist, Mindfulnesstrainer



Als Orthopedagoog werk ik graag met mindfulness in mijn eigen Kind & Jeugd praktijk. Meditatie is al vanaf mijn studententijd een onderdeel van mijn leven, zo heb ik leren omgaan met mijn eigen onrust. Het brengt me in balans, een manier om mijn batterij na een drukke dag weer op te laden. Tijdens de training geniet ik van samen mediteren en ontdekken wat mindfulness kan betekenen.

Catriene Smit Lifecoach, therapeut



Ik werk als Lifecoach en Integratief Therapeut. Na 15 jaar werkzaam te zijn geweest in het bedrijfsleven besloot ik het roer om te gooien. Ik ben voor 2 jaar met mijn gezin naar Bali verhuisd waar ik diverse opleidingen heb afgerond op het gebied van Coaching, Acceptance & Commitment therapie en Mindfulness. Met veel plezier woon en werk ik nu in Haarlem en begeleid ik mensen op hun pad naar meer ontsnanning en vervulling in het leven.