

Mindfulness

Wil je weer lekker slapen of met minder stress in het leven staan?

Kom dan Mindfulness ervaren.

Velen van ons herkennen het wel; jakkeren, haasten, alles op de automatische piloot. Stress, onrust en slecht slapen liggen op de loer.

Mindfulness brengt je terug in het hier en nu.

Door bewust je aandacht naar je houding, beweging en adem te brengen, vanuit een niet-oordelende houding, leer je minder te piekeren over het verleden of te verzanden in de toekomst.

Je laat je minder meeslepen door lastige emoties en impulsen.

Je leert om ook goed voor jezelf te zorgen.

Ook al heb je geen klachten dan kun je toch de positieve effecten ervaren van een verhoogd concentratieniveau, rust en een algemeen gevoel van welzijn.

Het dagelijks zelf thuis oefenen is een belangrijk onderdeel van de training.

Heb je interesse?

Meld je dan nu aan voor de Mindfulness training gegeven door Aniet Meijburg, psychosomatisch fysiotherapeut.

Waar en wanneer?

Plaats: gezondheidscentrum Floriande, Waddenweg 1, 2134 XL Hoofddorp

Tijd: donderdag van 18.30 uur tot 20.30 uur

Start: zie de actuele data op de website

Aantal bijeenkomsten: 8

Max. aantal deelnemers: 8

Wat zijn de kosten?

De actuele tarieven zijn te vinden op de website: www.gchaarlemmermeer.nl

Aanmelden

Telefonisch bij de assistente fysiotherapie:

023-554 06 10 of per e-mail:

fysio@gchaarlemmermeer.nl

Meer informatie

Voor uitgebreidere informatie kunt u via e-mail contact opnemen met Aniet Meijburg,

psychosomatisch fysiotherapeut in gezondheidscentrum Floriande.

a.meijburg@gcfloriande.nl



"Als gespecialiseerde fysiotherapeut in de psychosomatiek heb ik een brede kennis t.a.v. lichaam en geest en een ruime ervaring in het werken met groepen. Ik heb zelf de Mindfulness ervaren als een mooie methode om meer in het hier en nu te landen."

Aniet Meijburg is psychosomatisch fysiotherapeut. Zij heeft naast een jarenlange ervaring als algemeen fysiotherapeut de opleiding psychosomatische fysiotherapie gevolgd en is geregistreerd lid van de Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie volgens de Psychosomatiek (NFP). In 2015 heeft zij de opleiding tot Mindfulness trainer afgerond. Sinds 2002 werkt ze in gezondheidscentrum Floriande.

Februari 2019

Locaties

Gezondheidscentrum Drie Meren
Hankstraat 1
2134 DT Hoofddorp

Gezondheidscentrum Floriande
Waddenweg 1
2134 XL Hoofddorp

Gezondheidscentrum Overbos
Muiderbos 212
2134 SZ Hoofddorp

Bereikbaarheid

Alle locaties zijn dagelijks geopend, locatie Floriande tevens op dinsdag- en donderdagavond.

Voor afspraken & informatie kunt u bellen naar het centrale nummer:
023 - 554 06 10.

Bij afwezigheid kunt u ten alle tijden een bericht inspreken en wordt u terug gebeld.

een mail sturen naar:

fysio@gchaarlemmermeer.nl

afspraakfysio@gchaarlemmermeer.nl

Informatie en online aanmelden via de website:

www.gchaarlemmermeer.nl

www.afspraakfysio.nl

