

Bijeenkomst voor ouders en naasten

Dinsdag 11 augustus 2020 19.00-21.00 u.
Geef je op per e-mail: info@leontienhuis.nl



Let op: door de 1,5 meter maatregelen is er plaats voor maximaal 13 deelnemers.

Mindfulness

Door: Dana van de Linden



De training wordt gegeven door Dana, sociaal psycholoog en daarnaast ervaringsdeskundige vrijwilliger bij het Leontienhuis.

Een workshop voor ouders en naasten

Als ouder of naaste van iemand met een eetstoornis heb je snel de neiging om "vooruit" te denken. Bijvoorbeeld, hoe lang gaat dit duren, komt ze (of hij) er ooit nog vanaf, etc.

Dit levert de nodige spanning op en door weer bewust te leren om terug te gaan naar het hier en nu ben je beter in staat om er voor je kind of partner te zijn.

Dana zal deze avond uitleg geven over wat Mindfulness inhoudt en hoe het toegepast kan worden. Juist ook bij mensen met een eetstoornis. Voor wie wil ervaren wat Mindfulness is, is er de mogelijkheid mee te doen aan een aantal Mindfulness oefeningen!

“Mindfulness leert je om (vriendelijke) aandacht te schenken aan wat zich voordoet van moment tot moment. In je leven, maar ook in je lijf. Zonder te oordelen. Het kan je helpen de chaos in je hoofd te remmen, negatieve spiralen te doorbreken, meer positieve gedachten en emoties toe te laten, stress en angst te verlagen en je meer te richten op dingen die je gelukkig maken”.