**Informatie Mindfulness Cursus 2017/2018**

**Algemene informatie**

Mindfulness is een meditatie- en vaardigheidstraining. Je leert je aandacht gericht en bewust te vestigen op het hier en nu. Zonder oordeel, zonder ergens naar te streven en zonder iets te willen veranderen aan wat er nu is op dit moment. Door je aandacht te leren richten op het hier en nu, kun je de vele voordelen van mindfulness ervaren. Je zult bijvoorbeeld merken dat je na verloop van tijd beter kunt concentreren, je minder laat meeslepen door negatieve gedachten en je meer bewust bent van de mooie dingen in het leven.

**Locatie:** Metaforum

**Startdata:** 3 keer per jaar.

**Duur:** 120 minuten per week gedurende 8 weken.

**Lesrooster:** dinsdag tussen 17:00-22:00 (tijden EN en NL-talige cursus wisselen per periode).

**Materiaal:** Cursusboek en/of cd worden verzorgd door het SSC.

**Kleding:** comfortabele kleding.

**Doelstelling:** je leert je aandacht gericht en bewust te vestigen op het hier en nu.

**Kosten:** €90,-

**Inschrijfprocedure:** inschrijven kan door naar onze website te gaan, in te loggen en vervolgens naar inschrijven cursussen te gaan. Er zijn slechts een beperkt aantal plaatsen beschikbaar. Wil je op de hoogte worden gehouden wanneer de volgende inschrijfperiode open gaat, stuur dan een e-mail naar: ssccursus@tue.nl. Let op: de verwerking van de betaling kan soms even duren, word je tussentijds uitgeschreven dan kun je je gewoon opnieuw inschrijven.

**Extra:**

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat mindfulness vooral goed werkt bij psychische klachten als stress, spanning, onrust, vermoeidheid, slaapproblemen, angst en terugkerende depressieve periodes. Ook kan de training voor een verbetering in welzijn zorgen bij mensen zonder klachten. Je krijgt oefeningen en opdrachten mee (ongeveer 30 min per dag) die een belangrijk deel van de training vormen.

Voor vragen over cursussen kun je contact opnemen met: Manon van Lint, coördinator cursussen: e-mail: ssccursus@tue.nl tel: 040-247 5002