

CURSUS

Mindfulness voor mensen met autisme

- Wil je beter leren ontspannen
- Wil je beter leren loslaten van vervelende gedachten
- Wil je meer rust ervaren
- Wil je leren beter om te gaan met stressvolle situaties
- Wil je leren makkelijker in slaap te komen

Dan is deze cursus misschien iets voor jou!

Start cursus februari 2019

Wat is mindfulness?

Mindfulness is met aandacht in het hier en nu zijn. Door in het nu te zijn, kun je leren om te ontspannen en afstand te nemen van drukke gedachten of moeilijke situaties. Dit geeft ruimte in je hoofd en geeft je hersenen de gelegenheid om tot rust te komen. Daarna kun je meer energie hebben om je taken uit te voeren of je beter te voelen.

Wat leer ik in de cursus?

In deze cursus leer je verschillende meditatieoefeningen en ga je deze thuis ook oefenen. Verder leer je om je aandacht beter te richten zodat je minder afgeleid wordt door gedachten en prikkels.

Wat kan ik verwachten tijdens de cursus?

In elke cursus-les leer je nieuwe meditaties en herhaal je geleerde meditaties. Dit doe je zittend op een stoel of liggend op een matje. We praten over de ervaringen die je hebt gehad tijdens de meditatie en hoe je deze techniek het beste kunt inzetten. Verder krijg je uitleg over mindfulness en de werking ervan. Je krijgt huiswerk mee en in de volgende les bespreken we het huiswerk na.

Cursusleiders

Marion Lamens en Corien Robbemon



Aan de hand van het boek van het boek 'Mindfulness bij volwassenen met autisme' door Annelies Spiek

- WAT** Cursus van 6 lessen en 1 terugkom-les
- WANNEER** maandag 4/2, 11/2, 18/2, 4/3, 11/3, 18/3 en 15/4 2019 van 19.30 tot 21.30 uur
- WAAR** Van Bleyswijkstraat 91, 2613 RR Delft
- HOE** Samen oefenen, theorie en thuisopdrachten
- VOOR WIE** Volwassenen met autisme en een normale tot hoge intelligentie
- KOSTEN**
- | | |
|---------------------|--------|
| NVA leden | € 95,- |
| Niet-leden | €145,- |
| Inwoners van Delft* | € 25,- |
- De prijs is inclusief het boek
- INTAKE** Voorafgaand aan de cursus vindt een intakegesprek plaats op **21 januari 2019**

AANMELDEN mindfulautisme@gmail.com

* De gemeente Delft maakt dit mogelijk door subsidie aan de NVA/AIC

Wil je meer informatie, dan kun je ons mailen!



Nederlandse Vereniging voor autisme – Zuid – Holland

REGIO
Zuid-Holland



Nederlandse
Vereniging voor
Autisme

DELFT
VOOR
ELKAAR!