



Mindfulness Community

Online Studiegroep voor Mindfulnessstrainers

Mindful omgaan met angst

Webinar

De emotie 'angst' is één van de belangrijkste veroorzakers van stress. En dan vooral omdat we niet hebben geleerd om angst op te vangen. Het gevolg is dat het ons overheerst en overneemt en er veel stress ontstaat. Angst hoort bij het leven en heeft een goede beschermende functie. Maar het is en blijft een rotgevoel en daarom willen we er zo snel mogelijk van af. Zo leren we vooral om het weg te duwen en niet om het op te vangen. In deze webinar gaan we oefenen om onszelf zoveel mogelijk toe te wenden naar de angst zodat we kunnen leren deze emotie op te vangen. Door het zelf te ervaren kan je de deelnemers van je trainingen daar beter in begeleiden.



Begeleiding

Maria van Balen voltooide de opleiding tot mindfulnessstrainer bij het Instituut voor Mindfulness in 2008 en is als docent verbonden (geweest) aan diverse opleidingsinstituten tot mindfulnessstrainer in Europa. Sinds 2008 geeft Maria mindfulnesstrainingen aan mensen met kanker en heeft daarin veel ervaring in het mindful leren omgaan met angst opgedaan. Zij heeft haar eigen praktijk als Gestalttherapeut en reïntegratiecoach voor mensen met kanker, en ze geeft jaartrainingen bij de Baak voor mensen in hogere managementfuncties. Maria is sinds 2006 verbonden aan de Diamond Approach en volgt sinds 2013 de DA teachersopleiding.

Datum en tijd

Dinsdag 11 mei 2021 van 19.30-21.00 uur.

Deelname

De Zoomlink ontvang je na aanmelding in je mailbox, op de dag van de webinar. Deelname vereist een goede internetverbinding en een geschikt verbindingssysteem.

Kosten

De kosten voor de webinar zijn € 15.

Aanmelden

Aanmelden kan via het contactformulier ['Aanmelden Online Studiegroep'](#) op de website.