



Het reizende koffertje
Praktijk voor jeugdhulpverlening en creatieve therapie

Coach

Kamille Rijkse is beeldend- en psychosociaal therapeut en Trainer Acceptance and Commitment Therapy.

Praktische informatie

Deze cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten van twee uur in een groep van 4 tot 8 deelnemers. De cursus wordt meerdere keren per jaar gegeven.

Mindfulness oefeningen vormen een belangrijk onderdeel van de cursus. Ander huiswerk dat bij deze training hoort, omvat het lezen van delen van het cursusboek en invuloefeningen.

Kosten

De kosten voor 8 bijeenkomsten van twee uur inclusief cursusboek en CD bedragen € 340,-. Via de aanvullende verzekering zijn er vergoedingsmogelijkheden.

Locatie

Praktijk 'Het Reizende Koffertje'
Droogstraat 7, Harlingen
De cursus kan ook op locatie verzorgd worden!

Meer weten?

Bel gerust. We nemen alle tijd om je vragen te beantwoorden.



Het Reizende Koffertje
Droogstraat 7a
8861 SR Harlingen

tel: 0517 43 42 96
mob: 06 22 36 48 31
e-mail: info@hetreizendekoffertje.nl

www.hetreizendekoffertje.nl
www.facebook.com/HetReizendeKoffertje

Aangesloten bij:

NVBT, Nederlandse Vereniging voor Beeldende Therapie
FVB, Federatie Vaktherapeutische Beroepen
NFG, Nederlandse Federatie Gezondheidszorg
RBCZ, Register Beroepsbeoefenaren Complementaire Zorg
SKJ, Stichting Kwaliteitsregister Jeugd

A close-up photograph of a butterfly with black, orange, and white wings perched on a purple flower. The background is a bright blue sky with soft white clouds.

training
voluit
leven

voluit leven

Veel mensen ervaren hun leven als onbevredigend doordat zij last hebben van psychisch leed: angst, somberheid, onzekerheid, vermoeidheid of ziekte.

We doen er van alles aan om deze gevoelens niet te ervaren en er vanaf te komen. 'Pas als deze klachten zijn overwonnen kan ik met mijn leven beginnen', zo is de overtuiging. Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat deze houding de klachten juist kan versterken.

De training Voluit Leven maakt gebruik van de beginselen van mindfulness en laat je oefenen met nieuwe manieren om met lastige gevoelens om te gaan. Hierdoor leer je meer vanuit je hart te leven en bewuster keuzes te maken.

In de Voluit Leven training leer je:

- Wat voor jôu waardevol is
- Hoe je stappen kunt zetten in een richting die jij wilt
- Mild om te gaan met lastige emoties
- Inzicht te krijgen in je automatische denk- en ervaringspatronen
- Aandachtig te zijn in het hier-en-nu
- Meer waardering te hebben voor jezelf en anderen

Zo ontstaat ruimte voor Voluit Leven en het ervaren van voldoening.

*training in
levenskunst en
mindfulness*

