

# Mindfulness Budel

**OFFERTE t.b.v. WERKGEVER  
2019**

**Betreft: Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR, Mindfulnessstraining)**

Geachte mevrouw, heer,

‘Eén op elke 7 werknemers ervaart burnout-klachten. Eén op elke 4 verzuimmeldingen is vanwege burnout, overspannenheid of psychische klachten. Zo’n klacht veroorzaakt gemiddeld 55 verzuimdagen. 80% schrijft dit verzuim (grotendeels) toe aan het werk. De hersteltijd is bovengemiddeld lang’. (TNO, Arbobalans 2018)

Investeren in de veerkracht van mensen loont, zeker bij deze groeiende burnout-epidemie!  
Volgens recente systematische reviews vermindert MBSR stress, angst en burnout klachten en bevordert MBSR de kwaliteit van slaap, zelfregie en tevredenheid met het leven (Janssen et al. 2018, Lomas et al. 2017). Daarnaast lijkt MBSR positieve effecten te hebben op werkgerelateerde zaken zoals hogere productiviteit, werkbevoegenheid, betere communicatie, team klimaat en leiderschap (Good et al. 2015).

Uw collega is bereid te investeren in zichzelf, door deel te nemen aan een mindfulnessstraining (8 wekelijkse bijeenkomsten en dagelijks één uur ‘huiswerk’).

Bent u bereid financieel te investeren in de gezondheid van uw collega en organisatie?

**Hierbij bied ik u onze offerte.**

Aantal	Omschrijving	Bedrag
1	Mindfulness groepstraining (MBSR) Trainer: Ad van Knippenberg, VMBN-categorie 1 gecertificeerd	€ 550,00
	Totaal bedrag inclusief BTW	€ 665,50
	Totaal BTW (21%)	€ 115,50

Deze training is inclusief:

- Alle lesmaterialen: geïllustreerd handboek, audio- en videobestanden, powerpointpresentatie
- Ondersteuning (telefonisch/mail) gedurende de gehele duur van de training
- Gratis deelname aan een oefendag (zogenaamde ‘stiltedag’)

Cofinanciering mogelijk:

Als uw collega een aanvullende zorgverzekering heeft afgesloten met recht op vergoeding van mindfulness, dan bied ik de mogelijkheid tot gespreide facturatie: het factuurbedrag naar de zorgverzekeraar wordt dan in mindering gebracht op het factuurbedrag naar de werkgever (ex.btw).

Mindfulness Individueel:

Als uw collega wil deelnemen aan een individuele mindfulnessstraining, bedragen de kosten € 995,00 (ex.btw).

Mindfulness Budel is onderdeel van Ontspanningstherapie Cranendonck

Gezondheidscentrum De Voort  
Graafschap Hornelaan 2A, 6021 XL Budel  
T 06-13184521

Postadres:  
Dorpsstraat 51, 6021 HB Budel  
E [info@mindfulnessbudel.com](mailto:info@mindfulnessbudel.com)

KvK 61028967  
BTW NL142684648.B.01  
Lid VMBN (Cat.1) nr. 2015625