

Welkom bij Mindfulness Budel

VANWEGE HET CORONAVIRUS LIGGEN ALLE TRAININGEN EN BEHANDELINGEN TOT MINIMAAL 1 JUNI STIL.

Wij bieden je graag onze mindfulnessstraining aan: het originele 8-weekse MBSR-programma. Binnen 8 weken leer je, onder leiding van een ervaren trainer, de eerste stappen zetten op weg naar een meer bewuste, gezonde levensstijl.

Mindfulness: meer grip op je leven!

Enige stress hoort bij het leven. Als de verhouding tussen stress en ontspanning of rust uit balans raakt, merk je al gauw de ongewenste effecten daarvan: piekeren, slapeloosheid, gedragsverandering, lichamelijke kwaaltjes etc. Deze disbalans wordt veroorzaakt doordat je steeds op dezelfde manier reageert op stressvolle gebeurtenissen in het leven: je reageert op 'de automatische piloot'. En als dezelfde problemen zich vaker blijven voordoen, draagt zo'n reactie kennelijk niet bij aan een oplossing. Mindfulness leert je om deze oude, niet werkende gewoonten te herkennen en veranderen. Je leert situaties te accepteren die je (nu) niet kunt veranderen. En je leert problemen die je wel kunt beïnvloeden ook daadwerkelijk aan te pakken. Mindfulness maakt je bewust en geeft je meer keuzemogelijkheden. Je krijgt meer grip op je leven! En dat leidt vanzelf tot enige mate van ontspanning, rust of geeft je meer energie. Ook als je gewoonweg wat meer bewust in het leven wilt staan, is mindfulnessstraining zinvol.

In bijgaand filmpje wordt mindfulness prima in beeld gebracht: [mindfulness animatiefilm](#).



Mindfulness: iedereen kan het leren!

Er zijn 8 sessies van 2,5 uur nodig om jezelf de vaardigheden aan te leren. Elke bijeenkomst staat in het teken van een bepaald thema. Je krijgt enige theorie aangereikt, doet verschillende oefeningen en leert reflecteren op je oefenervaringen. En elke dag doe je thuis of op het werk enkele huiswerk oefeningen. Zo leer je stap voor stap om meer aandachtig in het leven te staan.

Om je leerproces te ondersteunen ontvang je ons uniek, kleurrijk geïllustreerd handboek. Daarnaast krijg je audio- én videobestanden en een powerpointpresentatie.

En wie wil, kan na afloop gratis meedoen aan een zogenaamde 'oefendag': een dag waarin je in stilte vele oefeningen herhaald, om zo jouw vaardigheden te bevorderen.

In het verleden behaalde resultaten bieden geen garantie voor de toekomst

Wetenschappelijk onderzoek levert steeds meer bewijs voor de vele, positieve effecten van mindfulnessstraining. Echter, als individu koop je daar niets voor. Dènken over wat het voor jou kan betekenen, helpt je niet verder! Alleen door het zelf te ondergaan, ervaar je wat het voor jou betekent. Wat mindfulnessstraining voor anderen heeft betekend, lees je op [ervaringen van oud-deelnemers](#).

Mindfulness: in een groep, tweetal ('Maatjes') of individueel

Mindfulnessstraining is van oorsprong een groepstraining, waarin je van en met elkaar leert. Je bepaalt zelf wat je wel, of juist liever niet, met de groep wilt delen. Elke sessie duurt 2 tot 2,5 uur. De groepstraining start bij minimaal 4 (maximaal 6) deelnemers. Bij onvoldoende aanmeldingen kan het zijn dat de start wordt uitgesteld.

Kies je liever voor Mindfulness Individueel: dan is alle aandacht voor jou! Elke sessie duurt 1 uur.
 Mindful Maatjes is een nieuw concept: een training volgen, samen met iemand waar je een warme relatie mee hebt. Samen leren van het leven! Elke sessie duurt 1,5 uur.
 Mindful Maatjes en Mindfulness Individueel is altijd 'onder werktijd' (tussen 08.00-17.00) en onder leiding van Ad. Afspraken worden in onderling overleg gepland: starten kan op elk gewenst moment!

Data/tijden nieuwe groepen:

Sessie	Vrijdag (13.30-16.00) Trainer: Ad van Knippenberg
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

Alle trainingen worden gegeven in onze praktijk:
 Gezondheidscentrum De Voort
 Graafschap Hornelaan 2
 6021XL Budel

Mindfulness: als training of als therapie

Bij aantoonbare mentale en/of fysieke klachten kan mindfulnesstraining als vorm van behandeling ('mindfulness therapie') worden beschouwd. Om te voldoen aan eisen die vanuit wetgeving en zorgverzekeraars worden opgelegd, leggen wij onze afspraken vast in een behandelovereenkomst.

Investing

Je investeert tijd. Mindfulness is een vaardigheidstraining. En elke vaardigheid leer je door te herhalen. Naarmate je jezelf de tijd gunt om te oefenen, merk je gaandeweg de positieve effecten als vanzelf. De training vergt ook een financiële investering! De kosten van een training bedragen als volgt:

- Mindfulness in een groep (van 4 tot max.10 personen): €425,- (*€ 550,-)
- Mindful Maatjes: € 600,- (*€ 795,-)
- Mindfulness Individueel: € 700,- (*€ 995,-)

Een telefonische intake voorafgaand aan de training is altijd gratis.
 Een persoonlijke intake (in de praktijk) kost € 30,-. Gelieve dit bedrag contant te voldoen tijdens de intake. Dit bedrag ontvang je volledig terug bij deelname aan een training.

* Vergoeding door werkgever:

Vele werkgevers zijn bereid de kosten van de training (deels) voor hun rekening nemen vanuit een persoonlijk opleidingsbudget of anderszins. De moeite waard om naar te informeren: op onze website vind je een offerte/motivatiefbrief, om voor te leggen aan je werkgever (onder 'tarieven en vergoeding'). Als je werkgever de kosten voor rekening neemt (ook als je zelf moet 'voorschieten'), of als je de kosten als 'zelfstandige' in rekening brengt bij je eigen onderneming, dan gelden bovenstaande bedragen (*€ 550/795/995 exclusief btw).

Vergoeding door zorgverzekeraar:

Ad staat als zorgverlener geregistreerd en is lid van de VVM en VMBN (Categorie-1-gecertificeerd). Vele zorgverzekeraars (waaronder VGZ, IZZ, IZA en Zilveren Kruis) vergoeden een groot deel van de kosten van zijn mindfulnesstraining vanuit het aanvullend pakket, al naar gelang je klachten en hulpvraag. Zo vergoedt VGZ €350,- waardoor jouw kosten dan maximaal €75,- bedragen!

CZ vergoedt per 2019 helaas niets meer, waardoor je wel in aanmerking komt voor een flinke korting.
N.B.; Danielle staat niet als zorgverlener geregistreerd: haar trainingen worden niet vergoed door verzekeraars.

Geen vergoeding? Dan ontvang je een korting van €100: zo kost jouw groepstraining maximaal € 325.
Als je zorgverzekeraar of werkgever niets vergoeden, dan doen wij een duit in het zakje en bieden we je € 100,- korting op de kostprijs.

Als je meer wilt weten over vergoeding, lees dan goed de kleine letters van je polis of bel met je zorgverzekeraar. Meer info over vergoeding vind je ook op: [zorgwijzer/vergoeding mindfulness](#).
Nb, de kosten van onze training komen niet ten laste van het 'verplichte eigen risico'.

Aanmelden voor een training kan via een mail naar mij (reply op dit bericht).

Om je aanmelding helemaal in orde te maken, hebben wij de volgende gegevens van je nodig:
naam, adres, woonplaats, telefoonnummer.

Ingeval vergoeding door je werkgever: naam, adres, vestigingsplaats, mailadres, telefoonnummer en contactpersoon van je werkgever. Of ben je zelfstandige; dan je bedrijfsgegevens.

En ingeval vergoeding door je zorgverzekeraar: tevens je geboortedatum en verzekeringsnummer.

Bevestiging van je deelname

Als bijlage ontvang je tevens de algemene voorwaarden van Mindfulness Budel. Deze staan ook vermeld op onze website. Met het versturen van jouw aanvullende gegevens is je aanmelding definitief en bevestig je akkoord te gaan met deze algemene voorwaarden.

De factuur volgt per mail, doorgaans pas na de start van de training. Deze factuur is opgemaakt vanuit onze praktijk 'Ontspanningstherapie Cranendonck', zoals deze bekend staat bij alle zorgverzekeraars en De Belastingdienst.

Vragen? Neem gerust en vrijblijvend contact op!

Je kunt ons bereiken op 06-13184521.

Vriendelijke groet,
Danielle Soers en Ad van Knippenberg



<mailto:info@mindfulnessbudel.com>

<http://www.mindfulnessbudel.com>