

# Mindfulness training voor artsen



***Mindfulness** kan omschreven worden als de vaardigheid om bewust aandacht te geven aan onze geest, ons lichaam, ons dagelijks leven, van moment tot moment, zonder te oordelen.*

Mindfulness is leren uit de eindeloze stroom van **gedachten**, **herinneringen** en **wensen** te stappen. Het is een manier om om te gaan met de **onvermijdelijke stress** van het leven.

Mindfulness staat ook voor een **zorgzame aandacht** voor jezelf, je lichaam, je mogelijkheden en je beperkingen.


Wetenschappelijke studies bevestigen het **positieve effect van mindfulnessbeoefening** bij stress- en gezondheidsklachten.

Deze training richt zich specifiek tot **artsen**.


# Programma

De mindfulnesstraining is **geen** praatgroep, **geen** psychotherapie, **geen** cursus, maar een **training** waarbij **oefenen centraal** staat.


## Praktisch

 **Zaterdagen** | 9/10, 16/10, 23/10, 6/11, 27/11, 4/12 | 10u - 12u  
18/12 | 10u - 16u30

 **Gent** | Oude Abdij Drongen

 **Trainer** | Elisabeth Moreau - klinisch bioloog & mindfulnesstrainer

 **Co-trainer** | Janique Lobbestael - huisarts

 **Zondagen** | 17/10, 24/10, 7/11, 21/11, 28/11, 5/12 | 10u - 12u  
19/12 | 10u - 16u30

 **Brugge** | PZ Onzelievevrouw

 **Trainer** | Elisabeth Moreau - klinisch bioloog & mindfulnesstrainer

 **Co-trainer** | Lieve Callewaert - huisarts

## Interesse?

 **Inschrijven** | via [inschrijvingen@doctors4doctors.be](mailto:inschrijvingen@doctors4doctors.be)

 **Intakegesprek** | Dr. Elisabeth Moreau

 **Kostprijs** | €300,-

 **Accreditatie** | wordt aangevraagd.

 **Inbegrepen** | een USB-stick met meditaties en het boek 'Mindfulness in de maalstroom van je leven' door Edel Maex.

