Info en Opgave:

Hoogveen 6 -8

9501XK Stadskanaal

Tel: 0599612715

Email: mkorsten@ftcnoord.nl

www.ftcnoord.nl

FTC NOORD
Fysiotherapiecentrum

Bereikbaarheid

Uit de richting Veendam/Ter apel

- Over de N366 richting Stadskanaal
- Afslag Borger
- 3e rotonde rechtsaf
- Direct 1e weg links
- Het rechthoekige gebouw aan de rechterkant

Uit de richting Borger

- Via Nieuw-Buinen
- 4e rotonde linksaf
- Direct 1e weg links
- Het rechthoekige gebouw aan de rechterkant

Hoogveen 6-8
9501 XK Stadskanaal
Tel: 0599-612715
mkorsten@ftcnoord.nl
www.ftcnoord.nl

FTC NOORD
Fysiotherapiecentrum

Cursus Mindful Fysiotherapie

Marianne Korsten

WWW.FTCNOORD.NL

Wat is Mindful Fysiotherapie

Mindfulness betekent aandachtig zijn, opmerkzaam zijn, gewaar zijn. Mindful leven, betekent met aandacht leven.. Met mindfulness leer je bewust omgaan met stress en spanning. Maar mindfulness brengt ook meer en intenser genieten. Het leven wordt makkelijker en voelt rijker aan.

De Mindful fysiotherapie is een aandachtstraining die wordt gegeven op een speciale manier: bewust ,op het moment zelf en niet oordelend. Waarbij de nadruk ligt op de sensaties van het lichaam en de ademhaling o.a. bij het mindful bewegen.

Doel van de Mindful Fysiotherapie

1. Je leert bewust keuzes te maken in plaats van automatisch te reageren. Hierdoor vang je stressprikkels eerder en beter op en ga je anders om met gedachtenpatronen die niet behulpzaam zijn. Er ontstaat een hogere mate van bewustwording en je kunt beter je grenzen bewaken.

2.Waar je aandacht is, daar ben je. Mindfulness gaat over de kunst om aanwezig te zijn in het hier en nu. Met mindfulness leef je intenser en bewuster. Door vaker je aandacht te sturen, leer je afstand te nemen van de spinsels in je hoofd. Je kunt je beter concentreren, je ontspant gemakkelijker. De geest wordt rustiger.

Voor wie is de Cursus Mindful Fysiotherapie

Mindfulness training is voor iedereen die de kwaliteit van zijn/haar leven wil verbeteren, en klachten wil verminderen zoals :

- minder piekeren
- beter omgaan met emoties
- je in een druk leven staande houden
- meer momenten vinden van genieten, rust en inkeer
- bewuster ieder moment beleven
- werkstress en burn-out
- somberheid en depressie
- chronische pijn
- geestelijke klachten op het gebied van angst, spanning en onrust
- lichamelijke klachten die stress-en spanning gerelateerd zijn, zoals hoge bloeddruk, psoriasis, vermoeidheid, RSI, slapeloosheid.

De Cursus

De cursus bestaat uit 8 sessies. Op de dinsdagavond van 19.15 - 21.00 uur.
Ze worden gegeven aan het Hoogveen 6-8 te Stadskanaal door Marianne Korsten (Fysiotherapeute ,Haptotherapeute).

- Elke avond heeft een thema met een kort theorie gedeelte en praktijkoefeningen in de vorm van meditatieve aandachtsoefeningen en mindful bewegen.

- De grootte van de groep is min. 6 en max 9 personen

- Voorafgaande aan de cursus vindt een individueel intake gesprek plaats om te beoordelen of de cursus geschikt is voor u.

De Kosten

De kosten van deze cursus MindfulFysiotherapie worden niet vergoed door de verzekeraar.
U betaalt voor 8 avonden € 195,- . Dit is inclusief:

- een cursusmap
- een persoonlijke code voor de internetsite www.demindfulfysiotherapeut.nl . voor ondersteunend cursusmateriaal.