

MBHL kenmerken

Kort, vol en krachtig

Veel korte oefeningen

Maatwerk - elke deelnemer is en heeft een maatje

Telkens weer refereren naar brede gezondheid

Positieve Gezondheid als apart onderdeel in de training

Persoonlijk begeleider

Laagdrempelig

MBHL opbouw

Vorbereiding

- Deelnemers ontvangen een uitgebreide mail met informatie over Positieve Gezondheid en de inhoud van de training.
- Intakegesprek met persoonlijk begeleider en trainer.

Sessie 1 - De automatische piloot- aandacht voor het lichaam

Sessie 2 - Aandacht voor de adembeweging - erbij zijn

Sessie 3 - Omgaan met verlangen - toestaan wat er is

Sessie 4 - Emoties horen bij de mens - gedachten zijn geen feiten

Sessie 5 - Goed voor jezelf zorgen - stilte

Sessie 6 - Hoe nu verder - gebruiken wat je hebt geleerd

