

Time to ACT

Deze training is ontwikkeld ter verdieping voor deelnemers van de 8-weekse mindfulness training, en is gebaseerd op Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Evenals de mindfulness-training is ook de ACT-training gebaseerd op 'oosterse wijsheden' gecombineerd met moderne psychologie. Daar waar mindfulness zich vooral richt op 'acceptatie' en 'zijn', richt ACT zich ook op het ontwikkelen van een innerlijk kompas in je leven. Hoe maak je keuzes in je leven? ACT helpt nog meer balans te brengen tussen je verstand en je hart. ACT is dan ook een mooie aanvulling op de mindfulness training.

Kosten

Time to ACT vervolgtraining (5 bijeenkomsten van 2 uur)
kosten: 220 euro, inclusief werkboek, CD en BTW

Info

Time to ACT / SeeTrue
timetoact.nl/now

043-3217213
info@timetoact.nl

timetoact.nl/now
mindfulness-opleiding.nl
mindfulness-trainingen.nl
act-opleiding.nl
seetrue.nl

Mindfulness Verdiepingstraining

Vervolg op de mindfulness training

Ontwikkelen van een innerlijk kompas
Toekomen aan wat je echt wilt
Loskomen van wat je tegenhoudt



SEETRUE | TIME TO ACT