



Autisme in Balans

Workshop

Mindfulness voor mensen met Autisme (ASS)



6 april 2020, 11.00 -13.00 uur
Zielhorsterweg 73, Amersfoort
Vooraf aanmelden graag!

Wil jij ook meer ontspanning, rust, vrijheid en minder stress ervaren in je leven?

Misschien is mindfulness iets voor jou! Je kunt deelnemen aan een workshop in een klein groep van maximaal 8 personen. De mindfulness oefeningen zijn aangepast aan de wensen van mensen met autisme. Deze workshop wordt gegeven door een ervaringsdeskundige met Autisme.

Er zijn geen kosten verbonden aan de workshop.

Interesse?

Meld je aan bij Nika Mellor, Autisme ervaringsdeskundige per e-mail, info@autisme-in-balans.com, je kunt ook bellen of een WApp bericht sturen: 06 - 2087 9444.



Autisme in Balans

Toelichting workshop

Tijdens een workshop maak je kennis met mindfulness die toepasbaar is in je dagelijkse leven. Wij gaan oefenen met mindful ademhalen, mindful lopen, eten en theedrinken in aandacht. Dit wisselen wij af met rek en strekoefening en 'mindful movements'. Wij sluiten de bijeenkomsten af door ervaringen te delen met elkaar over de oefeningen. Hierbij oefenen wij ook, met aandachtvol luisteren en compassievol spreken.

De workshop is aangepast aan de wensen en behoefte van mensen met Autisme. Wij trachten teksten te gebruiken en uitleg te geven die autisme vriendelijk zijn. Wij oefenen in een relatief klein groep waar ruimte is voor persoonlijk aandacht en vragen.

De workshop wordt gegeven door een ervaringsdeskundige met Autisme die vertrouwd is met mindfulness en leven in aandacht.

Vooraf deel te nemen aan de workshop vindt een telefonisch of persoonlijk gesprek plaats. Pas hierna is definitieve deelname mogelijk.

De eerst volgende groep 'Mindfulness voor mensen met Autisme' gaat van start in mei 2020. De groepen vinden plaats op een maandag om de twee weken van 11.00 tot 13.00 uur. Een groep bestaat uit maximaal 6 deelnemers.

Voor meer informatie kun je uiteraard contact met Nika opnemen via onderstaande e-mail. Wij streven ernaar om uiterlijk binnen 5 werkdagen een reactie te geven.

Wij zien je aanmelding graag tegemoet!

Nika Mellor
Ervaringsdeskundige Autisme
info@autisme-in-balans.com