

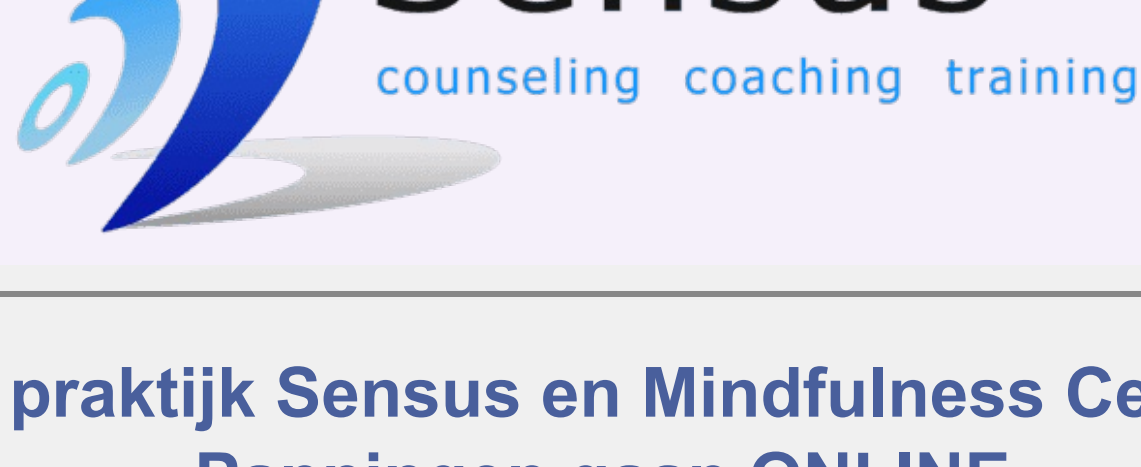
(EXTRA) nieuwsbrief maart 2020

Sensus zal 1 x per 2 maanden een nieuwsbrief uitbrengen. Daarmee willen we jou op de hoogte houden van allerlei leuke nieuwtjes en ontwikkelingen.

Voel je vrij om de nieuwsbrief te delen met familie, vrienden of bekenden!

(Mocht je liever geen nieuwsbrief ontvangen, meld je dan af via de link onderaan deze nieuwsbrief)

"Hoop is een lichtje in je hart, dat vandaag moed geeft en morgen kracht"



Ook praktijk Sensus en Mindfulness Centrum Panningen gaan ONLINE



Beste lezers,

Vergeleken met de vorige nieuwsbrief van 3 weken geleden is de wereld totaal veranderd door de gevolgen van het Coronavirus.

Je kunt je nu al bijna niet meer voorstellen hoe het leven er toen voorstond.

Inmiddels zitten we allemaal grotendeels thuis, gaan bijeenkomsten niet door, komen we niet meer bij elkaar en praktijken en mindfulness centra zijn gesloten.

En dachten we eerst dat dit slechts enkele weken zou duren, inmiddels weten we beter. Sensus, praktijk voor counseling, coaching en training en Mindfulness Centrum Panningen hebben in maart en april alle geplande activiteiten afgelast. Net als jullie volgen wij de overheidsmaatregelen van dag tot dag. Je kunt ons volgen via deze nieuwsbrief en onze websites en facebookpaginas.

We gaan ook online: lees in deze nieuwsbrief alle mogelijkheden voor online meditaties (deelname aan meditaties is gratis), trainingen en counseling sessies. Ook vergoedingen blijven mogelijk.

Mocht je je al aangemeld hebben voor een training, groepsbijeenkomsten of individuele sessies die gepland stonden voor april en mei, dan krijg je vanzelf bericht via de mail als deze weer door kunnen gaan.

Echter, **je kunt er nu óók voor kiezen** om deze online te gaan volgen (óf af te ronden als je al gestart was). Je leest het verderop in deze nieuwsbrief.



Actueel: wekelijks gratis ONLINE meditatie sessies en veel meer. Doe ook mee!

Ook in tijden van sociale onthouding, of misschien wel juist in deze periode waarin we voor grote uitdagingen staan, kan mindfulness wellicht ook iets voor jou betekenen.

Momenteel zijn alle centra en de meeste praktijken dicht. Maar al gauw zijn er diverse mogelijkheden opgezet - ook vanuit de mindfulness centra- waardoor je online meditatiesessies kunt bijwonen. Zo kun je inspiratie en kracht ontvangen voor jezelf en de mensen om je heen.

We hebben ons aanbod aangepast, en bieden nu online meditatie sessies, mindfulness trainingen en (mindfulness based) counseling aan. (vergoeding blijft mogelijk.)

Heb je altijd al eens kennis willen maken met mindfulness maar nooit eerder tijd gehad? Kan je wel wat extra steun gebruiken?

Of wil je leren over hoe je meditatie in kan zetten om door moeilijke tijden heen te komen?

Het kan nu allemaal online!

In deze nieuwsbrief zie je ons aanbod van maart, april en mei 2020.

[Vergoeding voor online sessies](#)

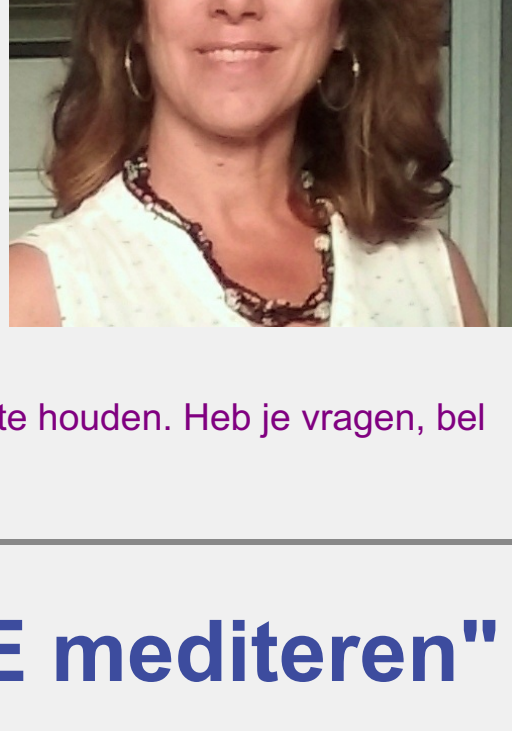
Passie voor mijn vak

Stay in touch

Elke woensdag tussen 10,00-11.00 uur telefoontijd!
Iedereen mag me bellen voor vragen, steun, advies, meedenken, sparren, bijpraten.

Over je welzijn, over je werk, mindfulness, compassie; collegiaal overleg; of om mij advies te geven over een of ander. Even sparren over wat dan ook.

Bel gewoon op 06-13747529, je hoeft je niet eerst aan te melden maar mag wel. Stuur dan een email naar sensus-pvs@ziggo.nl



P.s. we werken momenteel hard om onze websites up to date te houden. Heb je vragen, bel gerust!

Wekelijks samen "ONLINE mediteren"



Vanaf dinsdag 31 maart a.s. Deelname is gratis.

Helaas staan we momenteel met z'n allen voor een grote uitdaging waardoor we dan misschien niet fysiek samen kunnen mediteren, maar elkaar wel online kunnen blijven ontmoeten, steunen en inspireren door o.a. samen online te mediteren!

Om die reden wil ik voor een bepaalde periode, wekelijks online een meditatie begeleiden, waaraan iedereen kosteloos kan deelnemen. Jong en oud. Met of zonder ervaring.

Comfortabel vanuit je eigen woonkamer, je eigen stoel, meditatiekussen of bankje. Ik heet je van harte welkom. Doe ook mee!

Stardatum: dinsdag 31 maart van 19.30-20.00 uur

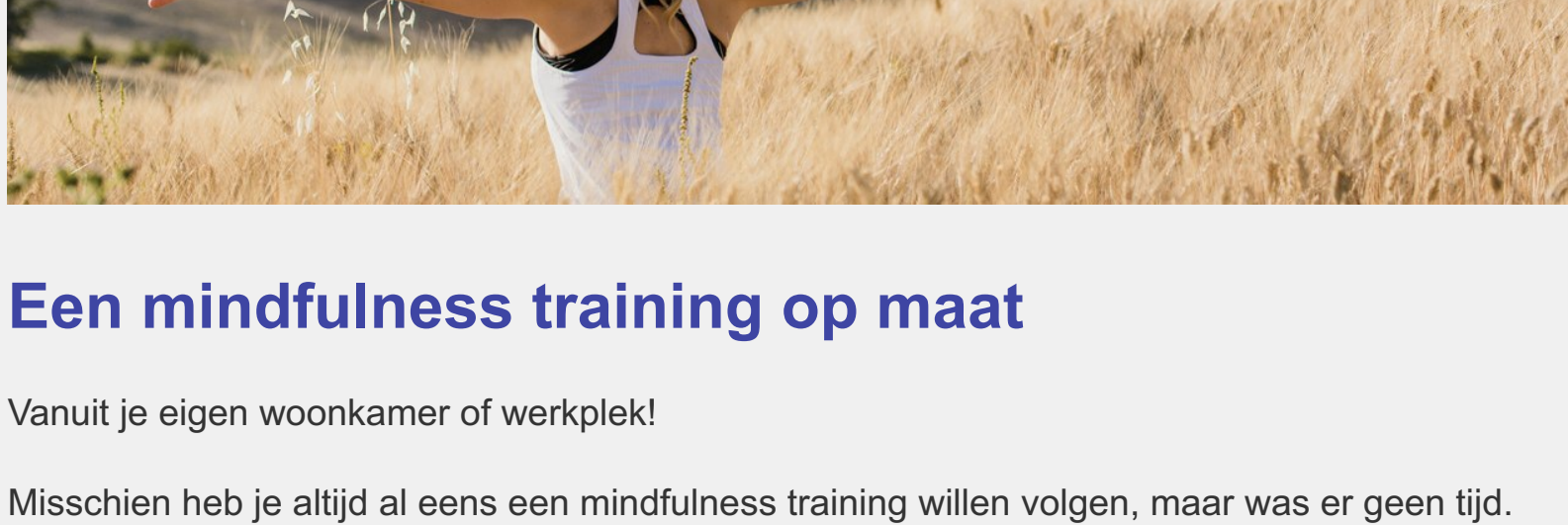
Hoe doe je gratis

Klik op onderstaande button.

(We zitten in een experimentele fase met Zoom, doch hopen dat de eerste sessie al meteen soepel verloopt.)

[ONLINE MEDITEREN bij MCP](#)

Individuele 8-weekse Mindfulness training via Skype



Een mindfulness training op maat

Vanuit je eigen woonkamer of werkplek!

Misschien heb je altijd al eens een mindfulness training willen volgen, maar was er geen tijd. Mindfulness Centrum Panningen doet nu in tijden van Corona, online individuele mindfulness trainingen aan. Je kunt deze training volgen vanuit jouw vertrouwde omgeving, en toch de voordelen hebben van persoonlijke begeleiding!

Deze 8-weekse training is een training in aandacht, loslaten en niet-oordelen. Je leert omgaan met oude patronen die je soms in de weg zitten. Het is wetenschappelijk aangetoond dat een 8-weekse training een positief effect heeft op het ervaren van en omgaan met stressoren, negatieve gevoelens, angst en pijn. Met als gevolg dat je je beter kunt concentreren en gemakkelijker ontspant.

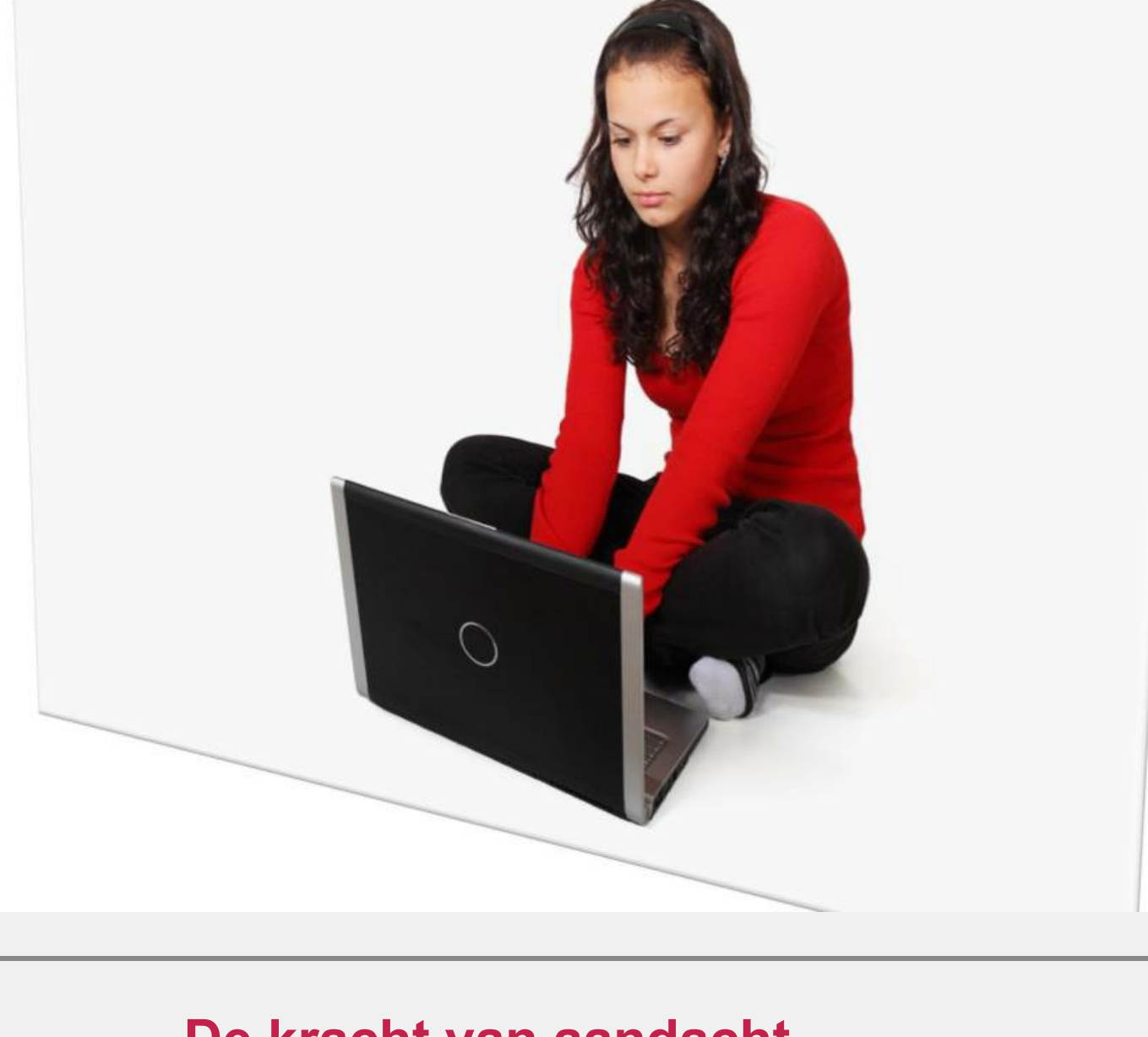
Eigen investering

Bewust en met aandacht leven vraagt om dagelijkse oefening; juist door dagelijks te oefenen ontwikkel en verfijn je die vaardigheid. Een aantal van de oefeningen krijg je dan ook mee om thuis verder te oefenen. Tijdens de contactmomenten via Skype kijken we dan terug op je "huiswerk" en de zaken die je daarin bent tegengekomen. Hierbij ligt de nadruk op het oefenen.

Voor vergoeding neemt contact met ons op.

[Klik hier voor info](#)

Mindfulness based counseling - online



De kracht van aandacht

Mindfulness based counseling (Mbc) is counseling waarbij gebruik wordt gemaakt van mindfulness oefeningen. Mindfulness wordt steeds meer erkend als een effectieve behandeling met positieve onderzoeksresultaten. **Sensus biedt Mbc individueel via Skype aan** voor cliënten die bepaalde spanningsklachten in stand houden. Tijdens deze counseling krijg je inzicht in je eigen situatie en functioneren.

Mindfulness based counseling leert je om bewuster stil te staan bij jouw ervaring van het 'hier en nu' en deze niet te veroordelen. Er kan dan ruimte ontstaan om op een andere, effectievere manier met jouw klachten om te gaan. Daarnaast wordt je zoveel mogelijk aangemoedigd om wat je leert tijdens de sessies ook in je dagelijks leven toe te passen.

Counseling wordt door de meeste zorgverzekeraars vergoed vanuit de aanvullende verzekering. Informeer bij jouw eigen zorgverzekeraar of je daarvoor in aanmerking komt. Een begeleidingstraject bestaat meestal uit meerdere gesprekken van een uur. De duur van het Mbc-traject bedraagt tussen de 6 en 8 sessies.

[Klik hier](#)



Sensus, praktijk voor counseling, coaching en training:

Bezoekadres:
Steenbakkerstraat 70 | 5981 WV Panningen
Businesscentrum Leudal | Markt 6 | 6088 BP ROGDEL
E: info@sensus-pvs.nl of sensus-pvs@ziggo.nl
W: www.sensus-pvs.nl
T: 06-13747529

Mindfulness Centrum Panningen
is onderdeel van Sensus
www.mindfulnesscentrumpanningen.nl

[Home](#) [Facebook](#) [Home](#)

Deze e-mail is verzonden aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u sensus-pvs@ziggo.nl toe aan uw adresboek.

Laposta