

 <p>Sentrum vir Volbewus-wees Mindfulness Centre</p>	<p>Dr. Mariki Smith <i>M.A. Sielkunde (UFS); PhD Sielkunde (UP)</i> Med-Dene President Steynstraat 13, Westdene 051 430 1717 0832884393</p>
---	--

Innerzone 6-Weke Volbewus-wees reekse vir 2017:

Kom woon enkele sessies (R150) of die hele reeks (R750) by.

Vrydae 12h00-13h00. Besprekings is noodsaaklik.

@Mind Mood Spa, 7B Maluti Ave, Spitskop.

Tema	1ste Kwartaal	2de Kwartaal	3de Kwartaal	4de Kwartaal
1. Mindfulness vs. Autopilot	27 Jan.	21 April	28 Julie	13 Okt.
2. Stress and Embodiment	3 Feb.	5 Mei	4 Aug.	20 Okt.
3. Haunting Thoughts and Feelings	10 Feb.	12 Mei	11 Aug.	27 Okt.
4. Breathing Space	17 Feb.	19 Mei	18 Aug.	3 Nov.
5. Create a island of being in a sea of doing	24 Feb.	26 Mei	25 Aug.	10 Nov.
6. Compassion and non-judgement	3 Mrt.	2 Junie	1 Sept.	17 Nov.

Hierdie reeks is gebaseer op die Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), van Zindel Segal, Mark Williams & John Teasdale; die Mindfulness-based stress reduction (MBSR) van Jon Kabat-Zinn, Emotion Focused Therapy (EFT) van Susan Johnson, sowel as Dialectical Behavioral Therapy (DBT) van Marsha Lineham.

Gevorderde Volbewus-wees sessies word een keer per kwartaal op die volgende Vrydae (12h00-13h00) aangebied vir die wat reeds die reeks bygewoon het:

10 Maart, 9 Junie, 8 September en 24 November.

Let daarop dat kliente van sielkundiges en psigiaters deurlopend terugverwys word na hulle sielkundige en psigiater. InnerzoneCare onderskryf 'n beleid van holistiese ondersteuning van die verhouding tussen terapeute en hulle kliente.