

# 8-WEEKSE MINDFULNESS TRAINING MET VERDIEPING

WETENSCHAPPELIJK ONDERBOUWD PROGRAMMA VOOR  
DUURZAAM HERSTEL EN VEERKRACHT

OFFICIËLE MBSR +  
VERDIEPENDE TECHNIEKEN

VOOR FYSIEKE, MENTALE EN  
EMOTIONELE BALANS

VERGOEDING MOGELIJK  
VANUIT ZORGVERZEKERING

A woman with dark curly hair, wearing a black sleeveless dress, stands on a sandy beach. She is looking towards a tree that is leaning significantly towards her. The tree has a thick trunk and a dense, rounded canopy of green pine needles. The background shows a clear blue sky with some light clouds and a calm blue sea on the horizon.

## HERSTELT VEERKRACHT, VERSTERKT DE BALANS

# **GEEN STANDAARD MINDFULNESSTRAINING**

*Een unieke combinatie van mindfulness én innerlijk herstel.*

Deze training is méér dan een kennismaking met mindfulness. Het is geen “snelle” cursus stressvermindering of alleen een reeks ontspanningsoefeningen. Wat deze training uniek maakt, is de krachtige combinatie van wetenschappelijk onderbouwde mindfulness (MBSR) en een diepgaande verdiepingslaag gericht op zelfinzicht, emotionele patronen en innerlijke blokkades.

Mindfulness leert deelnemers aanwezig te zijn bij wat zich aandient – met open aandacht en zonder oordeel. Ze leren vertragen, voelen en bewust observeren. Hierdoor ontstaat opnieuw contact met het lichaam, de adem en het innerlijk ervaren. Toch blijkt in de praktijk dat dit niet altijd vanzelf gaat. Veel mensen merken dat er iets in hen is dat hen tegenhoudt – een oud overlevingsmechanisme, een diepgewortelde overtuiging of een patroon dat ooit helpend was, maar nu belemmert.

Daarom biedt deze training méér dan mindfulness alleen. Deelnemers worden op een veilige en begeleide manier uitgenodigd om te onderzoeken:

- Waar ze de verbinding met hun gevoel, intuïtie, kracht of grenzen zijn kwijtgeraakt - en hoe ze die weer kunnen herstellen.
- Welke diepgewortelde overtuigingen zich hebben gevormd, zoals “Ik moet sterk zijn”, “Ik mag er niet zijn” of ik moet alles controleren”.
- Welke overlevingsstrategieën zijn ontstaan, zoals pleasen, perfectionisme, afsluiten of vermijden
- Hoe ze meer keuzevrijheid kunnen ervaren in het omgaan met stress, emoties en automatische reacties - zodat ze stap voor stap de regie over hun leven weer kunnen terugpakken.

Waar mindfulness deelnemers leert te zijn met wat er is, helpt de verdiepende laag hen te begrijpen waarom dat soms niet lukt – en hoe dit in zachtheid kan worden doorbroken.

De training biedt praktische handvatten om deze inzichten in het dagelijks leven te integreren. Niet als cognitieve analyse, maar als een ervaringsgericht proces van innerlijk herstel en opnieuw verbinden met zichzelf. Daardoor ontstaat ruimte voor bewuste keuzes, mildere zelfzorg en het vertrouwen om te leven vanuit wie ze werkelijk zijn.

Deze verdieping maakt de training niet zwaarder, maar juist lichter. Omdat deelnemers ervaren dat ze hun last niet langer alleen hoeven te dragen.

## WIE ZIJN WIJ

Wij zijn Wilma Veldhuis en Esther Limonard – de ontwikkelaars van deze training. Vanuit onze eigen levensverhalen, ervaring en professionele achtergrond ontstond één gedeelde missie: mensen helpen om terug te keren naar hun kracht, rust en eigen regie.

Wij weten hoe diep het leven je kan raken. Jaren geleden stonden we allebei op een kruispunt, geconfronteerd met gezondheidsproblemen en innerlijke uitputting. Dat werd ons keerpunt. In plaats van door te blijven rennen, kozen we bewust voor verandering. Voor herstel. Voor onszelf.

Los van elkaar leerden we hoe belangrijk het is om te leven vanuit innerlijke rust, zelfkennis en persoonlijke keuzes. Inmiddels hebben we elk een leven opgebouwd waarin balans, autonomie en vervulling centraal staan. En precies dát willen we doorgeven.

We bundelden onze kennis en ervaring in deze unieke 8-weekse training. Een programma dat verder gaat dan standaard mindfulness – en dat mensen helpt hun eigen pad naar gezondheid, zelfzorg en levensgeluk te (her)vinden.



**Wilma Veldhuis** - gecertificeerd Mindfulness- en Compassietrainer (categorie 1 VMBN)  
[www.inpeace.nl](http://www.inpeace.nl)

**Esther Limonard** - Erkend therapeut, trainer, transformatiecoach en interventiespecialist  
[www.women-in-control.nl](http://www.women-in-control.nl)

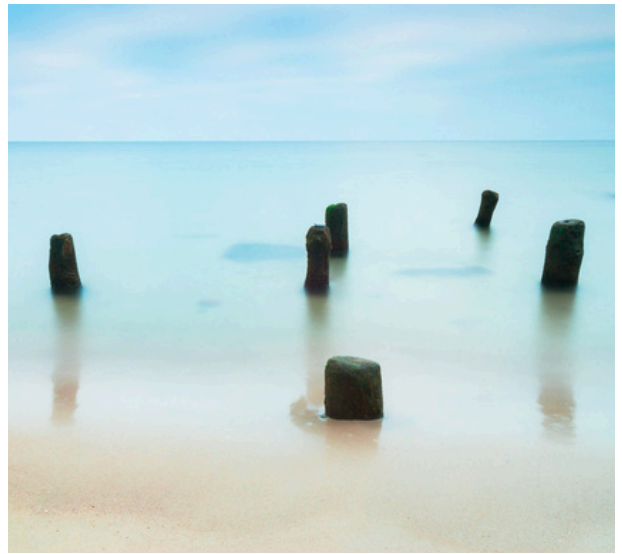
Zowel Wilma als Esther houden te allen tijde rekening met de eventuele impact van trauma en zullen er alles aan doen om een veilige en ondersteunende omgeving te creëren.

## HERSTEL JE VEERKRACHT EN VERSTERK JE BALANS

Deze training biedt een bewezen effectieve methode voor cliënten met stressgerelateerde klachten, burn-out of chronische spanningen. Vanuit de basis van MBSR en met ruimte voor het ontwikkelen van veerkracht, zelfinzicht en een duurzamere omgang met stress.

### Wat houdt de training in?

- **Methode:** Officiële Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), aangevuld met elementen voor emotionele verdieping en gedragsinzicht.
- **Duur:** 8 weken, met wekelijkse sessies van 2,5 uur.
- **Vorm:** Groepstraining, maximaal 10 deelnemers. Offline in Dordrecht (Oranjepark 4)



### THEMA'S DIE AAN BOD KOMEN

#### **Veiligheid, aanwezigheid en lichaamsbewustzijn.**

Veel mensen leven grotendeels in hun hoofd – in gedachten, plannen, zorgen. Maar innerlijke zekerheid, het gevoel van diepe rust en vertrouwen, ontstaat in het lichaam. Mindfulness helpt je om hier bewust naartoe terug te keren. De verdieping nodigt je uit om de ballast te herkennen die deze basisveiligheid in de weg staat – en stap voor stap los te laten.

**Waarnemen, toelaten en reguleren** van emoties. Veel mensen zijn geneigd om gevoelens te onderdrukken of te rationaliseren, vaak vanuit het idee dat emoties onhandig of gevaarlijk zijn. Maar zeker voelen betekent dat je met vertrouwen kunt genieten en tevreden kunt zijn met wie je bent. Dat je je emoties durft toe te laten zonder overspoeld te raken. Mindfulness leert je om emoties met open aandacht te ontmoeten. de verdieping helpt je bewust te worden van oude emotionele patronen en ballast die je vermogen tot voelen belemmeren.

**Daadkracht, keuzes en autonomie; vertrouwen op je eigen kompas.** Mindfulness helpt je bewust te worden van je automatische neigingen om te handelen – of juist te vermijden. Vanuit de verdieping kijken we naar het vermogen om richting te geven aan je leven, te staan voor je keuzes en in actie te komen vanuit innerlijke zekerheid.

**Verbinding, compassie en zelfacceptatie.** Tijdens de training onderzoeken we in hoeverre iemand liefde en verbondenheid kan toelaten – zowel voor zichzelf als voor anderen – zonder zichzelf te verliezen. Dit vraagt om openheid en kwetsbaarheid, maar ook om grenzen en zelfzorg. Mindfulness helpt je aanwezig te blijven bij het ongemak dat soms in verbinding ontstaat. De verdieping brengt helderheid in de overtuigingen die jou verhinderen om je hart volledig open te stellen – en ondersteunt je in het loslaten daarvan, zodat liefde weer vrij kan stromen.



**Jezelf durven uitspreken,** vanuit rust, helderheid en echtheid. Dit betekent dat je woorden kunt geven aan je binnenwereld – op een manier die in verbinding blijft met jezelf én de ander. Mindfulness ondersteunt hierbij door bewustzijn te brengen in communicatie: gedachten, oordelen en automatische reacties worden helderder. De verdieping helpt om te herkennen welke innerlijke blokkades het spreken belemmeren – zoals angst, onzekerheid of oude patronen van aanpassen.

**Helderheid, vertrouwen en inzicht.** Dit betekent dat je leert kijken met een open en mild bewustzijn – voorbij automatische gedachten en oude overtuigingen. Mindfulness leert je dat gedachten geen feiten zijn. De verdieping laat je ontdekken hoe bepaalde innerlijke diepgewortelde overtuigingen jouw waarneming versluieren – en ondersteunt je om deze bewust los te laten, zodat je weer kunt zien wat écht klopt voor jou.

**Vertrouwen op innerlijk weten.** Niet alles hoeft verklaard of bewezen te worden. Soms is het genoeg om te voelen dat iemand precies is waar hij of zij moet zijn. Mindfulness helpt om zorgzaam aanwezig te zijn en de beoefening te integreren in het dagelijks leven. De verdieping nodigt uit om beperkende overtuigingen los te laten, zodat ruimte ontstaat voor een dieper weten voorbij het denken.

**Stil staan, terug kijken én vooruit leven.** MBSR biedt de tools om mindfulness te verankeren in je dagelijks leven. De verdieping helpt om bewust ballast los te laten en nieuwe balans te vinden. Wat overblijft is een bewuste levenshouding: stevig, open, verbonden – met jezelf en alles wat is.



# VERGOEDING



Bij sommige zorgverzekeraars kunnen deelnemers een (gedeeltelijke) vergoeding ontvangen voor een 8-weekse mindfulnessstraining via de aanvullende verzekering. De vergoeding ligt doorgaans tussen de € 100 en € 350, afhankelijk van de verzekeraar en het gekozen aanvullende pakket.

De training voldoet aan de voorwaarden voor vergoeding als officiële MBSR-training (Mindfulness-Based Stress Reduction). In veel gevallen wordt vergoeding verstrekt bij klachten zoals stress of burn-out. In sommige situaties is een verwijfsbrief van de (huis)arts vereist – dit verschilt per verzekeraar.

## **Let op:**

Vanaf 1 januari 2025 hanteren enkele zorgverzekeraars een nieuwe eis: de trainer moet beschikken over een geldige AGB-code. Deze code is bedoeld om de kwaliteit en registratie van zorgaanbieders te waarborgen. **De trainer van deze training beschikt over een AGB-code en voldoet daarmee aan deze nieuwe voorwaarde.**

## **Andere vergoedingsmogelijkheden**

### **Via de werkgever**

Veel werkgevers vergoeden trainingen vanuit het preventiebudget, ziekteverzuimbudget of scholingsfonds.

### **Via UWV of gemeente**

Voor mensen met een uitkering of mantelzorgers zijn er in sommige gevallen regelingen mogelijk via het UWV of gemeentelijke WMO-ondersteuning.

Check altijd de actuele voorwaarden bij je eigen zorgverzekeraar of werkgever.

Meer informatie over vergoeding is ook te vinden via:

- [www.ZorgWijzer.nl](http://www.ZorgWijzer.nl)
- [www.Zorgverzekering.info](http://www.Zorgverzekering.info)

## AANMELDEN ALS VERWIJZER OF WERKGEVER



Bent u huisarts, praktijkondersteuner, bedrijfsarts, arbodienst of werkgever? Dan kunt u cliënten of medewerkers aanmelden voor deze 8-weekse mindfulnessstraining met verdieping.

De training is gericht op het herstellen van veerkracht, het ontwikkelen van zelfinzicht en het duurzaam leren omgaan met stress- en overbelasting. Deze training is bijzonder geschikt voor mensen die vastlopen in werk en/of privé, en gebaat zijn bij verdieping én herstel.

### **Aanmelden kan op de volgende manieren:**

Via e-mail: [info@inpeace.nl](mailto:info@inpeace.nl) of [info@women-in-control.nl](mailto:info@women-in-control.nl)

Liever eerst telefonisch overleg:  
Wilma Veldhuis – 06 24543661  
Esther Limonard – 06 24787543

Na aanmelding nemen wij contact op met de cliënt voor een intakegesprek. Indien gewenst overleggen wij vooraf met u als verwijzer of werkgever over indicatie of passende begeleiding.

### **Praktische informatie voor verwijzers**

- Duur van de training: 8 weken (in groepsverband, eventueel individueel op aanvraag)
- Startdatum training: Vanaf september 2025 verschillende startdata beschikbaar
- Locatie: Oranjepark 4, 3311 LR Dordrecht
- Indicatiegebieden: stress, burn-out, spanningsklachten, herstel na uitval
- Vergoeding: mogelijk via aanvullende verzekering, werkgever of re-integratiebudget
- Trainer met AGB-code:  aanwezig
- Methodiek: officiële MBSR-training met verdiepingsmodule (emotioneel herstel, zelfinzicht en gedragsverandering)

Wilt u flyers ontvangen of overleggen over een doorverwijzing? Neem gerust contact op voor meer informatie, trainingsdata of kennismaking. Wij denken graag met u mee.

Training door Wilma Veldhuis (mindfulness- en compassietrainer cat. 1, AGB-geregistreerd) & Esther Limonard (erkende therapeut trainer en interventiespecialist).

Meer info: [www.inpeace.nl](http://www.inpeace.nl) | [www.women-in-control.nl](http://www.women-in-control.nl)