



## Praktische informatie over de Mindfulness Training

Je hebt je aangemeld voor de Mindfulness Training: leuk dat je mee gaat doen! Hieronder een aantal praktische punten op een rijtje:

- Je krijgt ter bevestiging van je aanmelding een intake formulier gemaild. Mocht ik daar nog vragen over hebben dan zal ik je even bellen. Vind je het zelf fijn om eerst nog even telefonisch contact te hebben, dan kan dat natuurlijk ook! Geef dat dan aan op het intake formulier.
- Nadat ik het intake formulier ingevuld van jou retour heb, is je inschrijving definitief. Je kunt je daarna niet meer kosteloos afmelden. Natuurlijk mag je wel iemand in jouw plaats naar de training laten gaan.
- De factuur krijg je na je definitieve aanmelding. Ik stuur je deze per mail. Als je de factuur wilt declareren bij de verzekering wil ik je vragen deze eerst te betalen alvorens het door te sturen naar je verzekeraar.
- Er zijn verzekeraars die een therapie of training op basis van Mindfulness vergoeden. Ik zet daarom altijd 'Groepstherapie op basis van Mindfulness' op de factuur. Of jouw verzekeraar Mindfulness heeft opgenomen in zijn vergoedingen pakket kun je bij hen navragen. Vermeldt daarbij altijd dat ik psycholoog ben. Daarnaast kan ook het volgende nog van belang zijn:
  - Verzekeraars maken een onderscheid tussen Psychologen NIP en Psychologen BIG. Ik ben Psycholoog NIP.
  - Ik ben bij twee beroepsverenigingen aangesloten: het NIP en het NVPA. Het NVPA heeft er voor gezorgd dat sessies van haar leden geheel of gedeeltelijk worden vergoed door een aanzienlijk aantal verzekeraars, vanuit de aanvullende verzekering. Via de link <http://www.nvpa.org/zorgverzekeraars-hulpverleners.html> kun je zien welke verzekeraars vanuit de aanvullende verzekering vergoeden. Dit gaat om sessies, maar wellicht dat zij ook een Mindfulness Training onder deze noemer willen vergoeden.  
*(let op: bij sommige verzekeraars staat in die lijst 'alleen haptotherapie'. Dit wil zeggen dat de vergoeding alleen geldt voor haptotherapeuten en niet voor psychologen!)*
- De training vindt plaats op het Oosteinde 137 te Voorburg, in het Onderneemershuis. Als je met de auto komt kun je deze aan het Oosteinde gratis parkeren. Onze praktijk zit op de eerste etage: je kunt gewoon doorlopen naar boven. Bovenaan de trap, de eerste deur links (naast de toiletten) is onze trainingsruimte.
-



- Op elke trainingsdag staat vanaf 9.00 uur op vrijdag, en vanaf 18.30 uur op dinsdagavond, koffie, thee en lekkers klaar. We beginnen op vrijdag om 9.15 en op dinsdagavond om 18.45 met de training. Wil je zorgen dat je op tijd aanwezig bent? .
- Trek makkelijk zittende kleding aan waarin je je lekker voelt en waarmee je goed in kleermakerszit kunt zitten of de yoga oefeningen in kunt doen. Tijdens het oefenen doen we onze schoenen uit, het is misschien fijn om extra warme sokken of slofjes mee te nemen. Soms zitten of liggen we lang stil, dus het kan fijn zijn een dekentje mee te nemen.
- De training is zo opgezet dat we veel oefenen, maar dat er ook voldoende tijd is voor uitleg en vragen. Schrijfmateriaal hoeft je niet mee te nemen, dat krijg je bij de training. Na elke bijeenkomst krijg je huiswerk en hand-outs mee. Houdt er rekening mee dat je elke dag 1 uur met je huiswerk bezig bent. Probeer elke bijeenkomst aanwezig te zijn, meer dan 1 keer missen is lastig voor het goed kunnen volgen van de training. Geef het me tijdig door wanneer je een bijeenkomst moet missen.
- Ik ben op de trainingsdagen te bereiken op het vaste nummer: 070-331.63.13 of op mijn mobiele nummer: 06-189.601.64
- Mocht je tussen de bijeenkomsten door vragen hebben, of vragen hebben over het huiswerk: je kunt me altijd bellen of mailen.
- Tenslotte: **wil je voor de eerste bijeenkomst een voorwerp meenemen: iets wat symbool staat voor waarom jij de training gaat volgen?**

Wens ik je bij deze alvast een hele plezierige training toe!

Hartelijke groet,

Lonneke Greven