



YOUR  
HEALTHY  
MIND

YHM Weekend

Een unieke ervaring!  
Ervaar de kracht van ACT



*Henry & Sanne*

# Wij gunnen jou een Healthy Mind!

## Een unieke ervaring!

Ontdek de kracht van Acceptance and Commitment Therapy tijdens het YHM Weekend. In een natuurlijke omgeving van Lattrop-Breklenkamp (Overijssel), kom je even helemaal tot rust. Ervaar samen met ons hoe je ACT op een praktische wijze kan toepassen om een *Healthy Mind* te kunnen creëren. Het weekend zorgt ervoor dat jij uit jouw vertrouwde omgeving gehaald wordt, want je zult uit je veilige comfortzone mogen stappen om te kunnen groeien. In het weekend ga je ervaren dat het loslaten van jouw oude patronen confronterend kan zijn en tegelijkertijd helpend gaat zijn. Juist hierom is het weekend zo waardevol in jouw ontwikkelingsproces. De stilte wordt afgewisseld met inspiratiesessies, waarbij er ook ruimte is om jouw persoonlijke ervaringen te delen met Henry of Sanne.

## Het programma

Vrijdag 17.00-20.30 uur

- Inspiratie sessie over de vaardigheid Energiebalans
- Vrije tijd

Zaterdag 07.30-20.30 uur

- Inspiratie sessies over de vaardigheden Acceptatie, Defusie en Hier en nu
- Vrije tijd

Zondag 07.30-15.00 uur

- Inspiratie sessies over de vaardigheden Jezelf observeren en Waarden
- Vrije tijd

## All-inclusive

Verblijf op een comfortabele gedeelde twee- of driepersoons kamer met privé badkamer, geniet van gezonde maaltijden en ga in gesprek met Henry of Sanne als je dit wenst. Dit weekend is een standaard onderdeel van het all-inclusive traject van Your Healthy Mind, maar is ook los te reserveren voor €475,-.

*Henry & Sanne*

## Vestiging Harderwijk

Henry Poel  
ACT Coach & Gedragstherapeut  
+31 (0) 622 261 695

## Vestiging Maas & Waal

Sanne van Wamel  
ACT Coach & Gedragstherapeut  
+31 (0) 645 128 190



Somberheid | Depressie | Angsten

## Contact

Your Healthy Mind  
[www.yourhealthymind.nl](http://www.yourhealthymind.nl)  
[info@yourhealthymind.nl](mailto:info@yourhealthymind.nl)