

De training

Deze klassieke training volgens Jon Kabat-Zinn is als volgt opgebouwd:

- een telefonisch gesprek voor aanvang van de training
- acht wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur
- een stiltedag met twee oefendagdelen
- het cursusmateriaal bestaat uit een cd en een werkboek met teksten om te oefenen

Het huiswerk bestaat uit dagelijkse oefeningen en vraagt een tijdsinvestering van één uur per dag.

Data

Op 21 januari is er een proefles.

De bijeenkomsten vinden plaats op woensdagavond van 19.15 tot 21.45 uur en van 28 januari t/m 25 maart 2015 (niet op 18-02). Op zaterdag 14 maart van 10.00 tot 16.00 uur is de stiltedag. Graag minstens 5 minuten voor aanvang aanwezig zijn zodat we precies op tijd kunnen beginnen. De groep bestaat uit 4 tot 6 mensen.

Locatie

De cursus wordt gegeven bij mij thuis: Koningskaars 24 in Venray. Vanaf 19.00 uur staat de deur open. Benodigdheden: gemakkelijk zittende kleding en een deken.

Kosten

De kosten: €295,-, voor aanvang van de cursus over te maken op 2584007 t.n.v. J.L. Houwen te Venray. Alle deelnemers ontvangen een cd met oefeningen en een werkboek met aanvullende teksten, inspiratie en opdrachten die de sessies en het thuis mediteren ondersteunen.

Meer informatie

De training wordt verzorgd door een gecertificeerd mindfulnesstrainer.



Jan Houwen,
lichaamsgericht therapeut en
psychotherapist ER.
Vele jaren ervaring in yoga en
meditatiegroepen.
Tel.: 0478 587 364
E-mail: jan.houwen@dorje.nl

Website: www.dorje.nl

*Denken is de natuurlijke activiteit van de geest.
Meditatie gaat niet over je gedachten tegenhouden.
Meditatie is het proces van het laten rusten van je
geest in zijn natuurlijke toestand, die open is voor en
zich van nature bewust is van gedachten, emoties en
gewaarwordingen die zich voordoen.
(Yongey Mingyur Rinpoche)*

Mindfulness

“leven met aandacht”



**Aanvang training
28 januari 2015**

**Proefles
21 januari 2015**

Mindfulness training

In deze praktische en intensieve training leer je met milde, open aandacht te kijken naar wat zich voordoet, zonder over jezelf en anderen te hoeven oordelen. De mindfulness training helpt je om meer balans en rust te vinden en om bewuster keuzes te maken. Mindfulness leert je om op een meer ontspannen manier om te gaan met stress, angst, pijn, moeheid en andere klachten.

De training is praktisch van opzet en bestaat uit acht wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur en een stiltedag. Daarin leer je stap voor stap de basisvaardigheden zoals de lichaamscan (wat voel ik?), zit- en loopmeditatie en yoga. Je hoeft geen ervaring te hebben met meditatie of yoga, wel vragen we je daar tijdens de training thuis mee te oefenen.

Achtergrond en onderzoek

De effectiviteit van de training is aangetoond in diverse wetenschappelijke onderzoeken. Bewezen is dat zowel lichamelijke als psychische klachten blijvend verminderen. Ook verbetert de concentratie en het zelfvertrouwen. Mensen die de training volgden kunnen zich beter ontspannen en zijn beter in staat om te gaan met stressvolle gebeurtenissen. De training is in 1979 ontwikkeld door de Amerikaanse Jon Kabat-Zinn. Hij liep aan tegen de grenzen van de medische wetenschap: hoe moeten patiënten 'leren leven' met hun klachten? Kabat-Zinn, die zelf mediteerde, bedacht dat aandachtsgerichte meditatie hen zou kunnen helpen om meer grip te krijgen op hun pijn, verdriet en zorgen.

Leven met aandacht

Vaak leven we maar door, van de ene activiteit naar de volgende, van de ene gedachte in de andere. Zonder bewust stil te staan bij wat we doen, wat we willen, wie we zijn. In het dagelijks leven zijn we met onze gedachten vaak in het verleden of de toekomst; 'had ik maar' en 'ik moet nog...'. Dit voortdurende malen en piekeren geeft veel onrust en onzekerheid.

Mindfulness betekent letterlijk 'opmerkzaamheid'. Denk bijvoorbeeld aan het gevoel dat je hebt als je met je kind speelt, lekker bezig bent met je hobby, of geniet van de natuur. Het zijn ervaringen van intens leven. Mindfulness is het vermogen om in de drukte van alledag bewust zulke momenten te creëren.



Voor wie, en voor wie (op dit moment) niet?

De training is in principe geschikt voor iedereen die met meer aandacht aanwezig wil zijn in het hier en nu en vaardiger wil leren omgaan met de verschillende 'weersomstandigheden' in het leven. Voor ieder die anders wil leren omgaan met werkstress, minder geleefd wil worden door ongewenste emoties, spanning, pijn, moeheid of andere (gezondheids)klachten. Mindfulness training is geen therapie. Tijdens de groepsbijeenkomsten worden vooral de oefenervaringen besproken. Twijfel je over deelname, neem dan contact op om te kijken of deelname geschikt voor je is.