

Wat is mindfulness

We zijn in gedachten vaak bezig met het verleden of de toekomst. Dat gaat veelal automatisch.

Met mindfulness stel je je bewust open voor wat je nú doet, denkt en voelt. Je oefent om je aandacht te brengen naar je ervaringen in het huidige moment. Zo neem je afstand van de automatische reactiepatronen die je stress of spanning geven. Daardoor leer je makkelijker omgaan met lastige situaties en stress beter los te laten. Dit brengt je meer rust en brengt meer ontspanning in je leven.

Je oefent mindfulness met een milde houding. Zo ontwikkel je vriendelijkheid ten aanzien van jezelf en leer je beter voor jezelf te zorgen.

Waarom mindfulness

Deelnemers aan mindfulnessstrainingen geven onder andere de volgende effecten aan:

- Makkelijker omgaan met stress en spanning
- Intenser genieten van prettige momenten
- Meer rust in je hoofd, minder piekeren
- Makkelijker omgaan met lastige situaties
- Beter omgaan met pijn en klachten
- Milder en opener in het leven staan
- Meer fysieke en mentale veerkracht
- Meer vriendelijkheid voor jezelf

Voor wie

De training is een effectieve methode om gezonder om te leren gaan met spanning en stress. Dit kan stress zijn veroorzaakt door werk, de combinatie van werk en privé, door (chronische) ziekte of pijn of door vermoeidheid. De training is ook geschikt als je geen specifieke stressklachten hebt, maar wel de wens om bewuster in het leven te staan.

De positieve effecten op stressklachten, vermoeidheid, chronische pijn, overspannenheid en burnout-verschijnselen zijn wetenschappelijk bewezen.

Mindfulness is voor iedereen toegankelijk. Het belangrijkste is interesse in mindfulness en de bereidheid om dagelijks thuis te oefenen.



Mindfulnessstraining

Mindfulnessstraining wordt ook wel aandachtstraining genoemd. Aandacht kun je trainen om meer 'in het moment' aanwezig te zijn. Zo kun je met aandachtsoefeningen mindfulness ontwikkelen. In de Kern werkt hierbij met het officiële en door wetenschappelijk onderzoek ondersteunde Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)-programma. Dit is een programma met vaste onderdelen en structuur dat al meer dan 40 jaar zijn effectiviteit heeft bewezen.

De training duurt 8 weken. Elke week zijn er sessies van ±2,5 uur met een ander thema. Ook is er een oefendag, in stilte.

Het is een praktische training. Je leert mindfulness door het te doen en toe te passen in je leven. Daarom is een belangrijk onderdeel van de training het dagelijks thuis uitvoeren van aandachtsoefeningen. Je oefent met o.a. de bodyscan, (zit)meditatie en yoga. Voor je thuisbeoefening krijg je audiotracks/cd's en een werkmap mee.

Over het algemeen vormen fysieke beperkingen geen belemmering om deze oefeningen te doen.

Praktisch

Nieuwe mindfulnesstrainingen starten op:

- Donderdagavond 5 maart 2020
- Dinsdagavond 12 mei 2020
- Individuele trainingen: startdata naar keuze

Trainingsduur: Elke training bestaat uit 8 bijeenkomsten en een oefendag.

Locatie: Het sfeervolle voormalige klooster Duinzigt, Oegstgeest

Vergoeding: De meeste verzekeraars en werkgevers vergoeden (een gedeelte van) de training.

OVERIG MINDFULNESS AANBOD:

- **Introductiebijeenkomsten:** in een workshop kennismaken met mindfulness.
- **Vervolgcurcus:** start 11 maart 2020, om na de training mindfulness op te frissen en verdiepen.
- **Oefengroep:** na een training samen het geleerde in een maandelijkse mindfulnessgroep op vrijdagavonden te blijven oefenen.
- **Individuele trajecten:** de mindfulnesstraining 1-op-1 volgen.
- **Zakelijke in-company trajecten:** op aanvraag.

De trainer



Mijn naam is Marleen Abrahamse, ervaren en gecertificeerd mindfulnesstrainer, bedrijfstrainer, coach en yogadocente.

Als mindfulnesstrainer ben ik in de hoogste categorie erkend door de beroepsvereniging VMBN.

Mijn werkwijze is betrokken, professioneel en concreet.

Voorafgaand aan de training houd ik altijd een persoonlijke intake.

Aanmelding of vragen: Neem vrijblijvend contact op:

In de Kern training | coaching | yoga

T: 06-24744291

I: www.indekern.nl

E: marleen@indekern.nl



MINDER STRESS MET MINDFULNESS



MINDFULNESS TRAINING

IN DUINZIGT OEGSTGEEST

