

MINDFULNESS OEFENDAG

een dag van rust en stilte

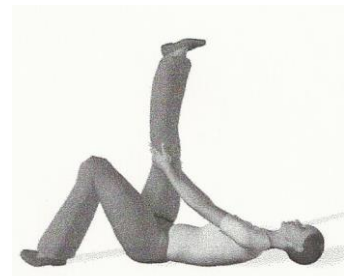


Trainer: **Jantine Peters**
W: www.aandachtgeeftjkracht.nl
E: jantine.peters@hetnet.nl
T: 06-17 369 599
Kosten: € 45,--



Een mindfulness oefendag, ook wel "stiltedag" genoemd, is een vast onderdeel van de 8-weekse mindfulness trainingen die ik organiseer. Ik bied een stiltedag echter ook drie keer per jaar als los onderdeel via open inschrijving aan. Voor wie bekend is met de beoefening van mindfulness is zo'n stiltedag een fijne dag van opfrissen en verdiepen. Voor wie mindfulness eens wil ervaren is zo'n dag een goede kennismaking. En het is vooral een dag helemaal voor jou zelf.

Op een stiltedag beoefenen we mindfulness; oftewel aandacht en opmerkzaamheid. We starten de dag om 10 uur met een korte kennismaking en zijn verder de gehele dag stil. Nou ja, echt stil is het niet, want ik begeleid met mijn stem en belletje diverse oefeningen. Iedereen neemt zijn/haar eigen lunch mee – die we ook in stilte nuttigen – en ik zorg voor koffie, thee, sap en wat gezonds te snacken. We sluiten af om 16 uur en afhankelijk van de behoefte van de deelnemers praten we dan nog kort na of gaan we in stilte met oogcontact en een knikje naar elkaar uiteen.



Ik organiseer de stiltedag in kleine groepen van minimaal 3, maximaal 8 personen. We doen de gehele dag diverse oefeningen van 20-30 minuten. Met steeds een korte pauze van 5 of 15 minuten tussen de oefeningen. Bij de oefeningen moet je denken aan: een lichaamsverkenning (ook wel bodyscan genoemd), yoga-achtige bewegingsoefeningen, en diverse meditaties. Veel aandacht is er ook voor de ademhaling. En voor het je bewust worden van lichamelijke sensaties, gedachten of emoties.

We wisselen daarbij af van houdingen: zitten, lopen, liggen, staan. Iemand met lichamelijke klachten kan echter ook de hele dag zitten of juist veel liggen. De lichamelijke houding is namelijk minder belangrijk dan de innerlijke: aandacht en opmerkzaamheid; aanwezig zijn in het hier en nu.

Het is ook mogelijk om als bestaande groep (vrienden, familie, collega's) een stiltedag aan te vragen. Veel mensen ervaren in deze stilte een verdieping van hun relatie met elkaar. Informeer gerust naar de mogelijkheden!