

MINDFULNESS OEFENDAG

een dag van rust en stilte



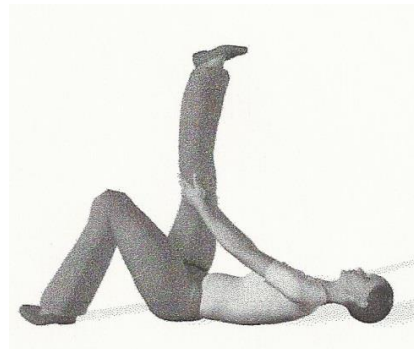
Trainer: **Jantine Peters**
W: www.aandachtgeeftjkracht.nl
E: info@aandachtgeeftjkracht.nl
T: 06- 17 369 599
Kosten: € 55,-- inclusief lunch



Een mindfulness oefendag, ook wel "stiltedag" genoemd, is een vast onderdeel van de 8-weekse mindfulness trainingen die ik begeleid. Ik bied een stiltedag echter ook enkele keren per jaar via open inschrijving aan.

Voor wie bekend is met de beoefening van mindfulness is zo'n stiltedag een fijne manier 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: een open, vriendelijke aandacht geven aan wat nu is. We starten de dag om 10 uur met een korte kennismaking en zijn verder de gehele dag in stilte bij elkaar. Nou ja, echt stil is het niet, want ik begeleid met mijn stem en belletje diverse oefeningen. Ik zorg dat er de hele dag koffie, thee, sap en wat zoets of hartigs te snacken is. Tussen de middag verzorg ik een (vegetarische) lunch. We sluiten af om 10 voor 4 en wisselen kort wat ervaringen met elkaar uit.



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 voor de ademhaling. En voor het je bewust worden van lichamelijke sensaties, gedachten of emoties.

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

Het 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!