



MINDFULNESS VERDIEPEN & MINDFUL COMMUNICEREN (MVMC)

Integreer mindfulness verder in je leven

De training Mindfulness Verdiepen & Mindful Communiceren (MVMC) is een vervolg-mindfulness training. In **zes sessies** verdiep en verbreed je je mindfulness-meditatie-beoefening en

leer je de basisprincipes van mindful communiceren.

Want het is vaak nog een hele uitdaging om mindful te zijn in het contact met anderen. Terwijl de kwaliteit van onze relaties natuurlijk net zo belangrijk is voor de kwaliteit van ons leven als onze individuele mindfulness beoefening. De training reikt handvatten aan om mindful en oprecht te communiceren en de relatie met anderen en onszelf verder te onderzoeken en waar mogelijk te verbeteren en verdiepen. De training rust op vier pijlers:

Mindfulness meditatie

Je maakt kennis met nieuwe meditaties, zoals de kalmeditatie waarmee je kalmte en concentratie ontwikkelt van waaruit helderheid, wijsheid en creativiteit kan ontstaan. Je verdiept ook de mildheidmeditatie, waarmee je milder en vriendelijker wordt naar jezelf en anderen toe. Je leert tevens een waardegerichte meditatie beoefenen om meer richting te kunnen geven aan je leven en meer vanuit je waarden te leven.

Mindful communiceren

Aan de hand van praktische communicatie-richtlijnen, ga je onderzoeken hoe je de relatie met jezelf en anderen kunt verdiepen en waar mogelijk verbeteren. In de training doen we dit stapsgewijs. We zullen hiervoor verschillende (interactieve) oefeningen doen. Elke week vanuit een ander perspectief: aandachtig luisteren, mindful spreken, bewust reageren en communiceren in geval van conflict. Je onderzoekt je eigen rol en gemoedstoestanden in contact en hoe je meer in overeenstemming met je behoeften kunt communiceren.

Lichaamsbewustzijn

Je maakt kennis met Yin-yoga, een toegankelijke yogavorm die kan bijdragen aan verdere stressreductie, het versterken van je kalmeringssysteem en een gezond lichaam/geest systeem bevordert. Je gaat ook oefenen met Yoga nidra (slaapyoga) om het onderbewuste aan te spreken en bij je waarden stil te staan, wat bij kan dragen aan het vergroten van inzicht.

Mindfulness en het brein

Je leert over de werking van ons brein in relatie tot stress en leert onze emotieregulatie- en motivatiesystemen kennen waaruit veel van ons gedrag gestuurd en ons welzijn bepaald wordt. Je gaat ervaren hoe verschillende elementen van mindfulness en mindful communiceren bij kunnen dragen aan het meer in balans brengen van deze systemen. Dit helpt je meer ontspannen aanwezig te zijn, zowel in contact met jezelf als in contact met anderen.



Trainer: Jantine Peters, geregistreerd mindfulness- en compassietrainer
Kosten: € 245,-, inclusief werkboek en audiobestanden
Locatie: natuurboerderij de Mhene, Lendeweg 4a in Hall
Website: www.aandachtgeeftjkracht.nl
Telefoon: 06-17 369 599

Aanbod najaar 2024: vrijdagmiddag 4 oktober, donderdagochtend 17 oktober, vrijdagmiddag 1 november, dinsdagmiddag 12 november, vrijdagochtend 22 november, vrijdagochtend 6 december. Op de ochtenden van 9.30-12.00 uur, op de middagen van 13.30-16.00 uur