



MINDFULNESS-TRAINING | start donderdag 8 februari 2024

Op acht avonden richting voorjaar, komen we bij elkaar in de sfeervol verbouwde kalverstal van natuurboerderij de Mhene. Terwijl de dagen langzaam steeds langer worden, beoefenen wij mindfulness in een ruimte met zachte verlichting en vloerverwarming en pauzeren we in de "boerenkeuken". Met soms het geluid van de koeien uit de stal op de achtergrond.

Acht donderdagavonden van 19.00-21.30 uur

Data: 8, 15, 22 februari, 14, 21, 28 maart, 4, 11 april 2024.

Stilte-dag op zondag 17 maart van 10-16 uur. In onderling overleg een bijeenkomst circa 2-3 maanden na afloop van de training. **Locatie:** Lendeweg 4a, 6964 CK Hall

Kosten € 385,-- inclusief werkboek en audiobestanden.
Steeds meer zorgverzekeraars vergoeden deze training.
Informeer er dus naar!



De 8-weekse training

De naam zegt het al: de training die ik geef, duurt 8 weken. In de wekelijkse bijeenkomsten leer je stap voor stap om meer aandacht en opmerkzaamheid in je leven te brengen. Iedere bijeenkomst doen we een oefening die we samen nabespreken en krijg je wat theorie over de achtergrond van Mindfulness in relatie tot je dagelijks leven.

De training heeft een vaste opbouw met een weloverwogen samenhang van onderwerpen en oefeningen. De training heeft pas echt effect als je thuis aan de oefeningen werkt en liefst dagelijks een uurtje de tijd neemt om te oefenen. Deze thuisbeoefening bespreken we tijdens de bijeenkomsten met elkaar na.

De training heeft 8 bijeenkomsten van 2,5 uur. Tussen bijeenkomst 4 en 5 zit een stilte-dag. De stilte-dag zou je ook een oefendag kunnen noemen, omdat we dan alle oefeningen die je tot dan toe hebt geleerd, met elkaar oefenen. Ik begeleid de oefeningen met mijn stem, dus helemaal stil is het niet.



Eerst ervaren of deze training iets voor je is?

Kom naar de introductie-workshop "Wat is mindfulness?"

Donderdagavond 18 januari 2024 van 19.00 tot circa 20.30 uur

Kosten van de workshop: € 10,-- (wat je terugkrijgt als je de training gaat doen)

Meer informatie en opgave: Jantine Peters, mindfulness-trainer

W: www.aandachtgeeftjkracht.nl;

E: info@aandachtgeeftjkracht.nl;

T: 06 17 369 599



MEER INFORMATIE OVER DE MINDFULNESSTRAINING

*Hartelijk dank voor je belangstelling voor de 8-weekse mindfulnesstraining!
Voordat je je definitief inschrijft, adviseer ik je om onderstaande informatie goed door te lezen.*

Een mindfulnesstraining is een behoorlijk intensieve training

De mindfulnesstraining bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2 ½ uur en een stilledag van 10-16 uur. Behalve deze 26 uur, wordt er in de 8 weken dat de training duurt ook van je verwacht dat je 6 dagen per week (dus op de dagen dat er geen bijeenkomst is) thuis oefent, zo'n 45-60 minuten per dag. Denk dus alvast na op welk moment van de dag je een uur voor jezelf kunt inplannen. Een uur liefst op een vast moment van de dag, waarop je niet gestoord kunt worden. Licht je (eventuele) huisgenoten in en zet je telefoon op stil.

De thuisoefeningen zijn een onmisbaar onderdeel van de training. Want mindfulness is een vaardigheid en daar hoort oefenen bij. Je kunt er alleen achter komen wat mindfulness je te bieden heeft, als je ook de oefeningen doet die erbij horen. Je zult ups en downs tegenkomen. Dat hoort erbij. Je hoeft de oefeningen ook niet leuk te vinden, als je ze doet. Ze doen hun werking, onafhankelijk of je het leuk vindt of niet.

Een mindfulnesstraining is een intensieve training, die niet alleen dagelijks een uur van wakkere aandacht vraagt, maar ook nogal wat in gang kan zetten. De training stelt daarom best hoge eisen qua inzet en zelfwerkzaamheid. Je zult jezelf tegenkomen. Je gaat intensief naar jezelf kijken, ook naar de momenten die het moeilijkst voor je zijn. Je moet het allemaal zelf doen en daar komt veel moed en doorzettingsvermogen bij kijken!

Mindfulness heeft een acceptatie-gericht perspectief

Mindfulness gaat over aandachtiger leven. Door vaker bewust te worden van je ervaringen en je reacties daarop, ontstaat er inzicht en keuzes, waardoor je minder automatisch hoeft te reageren.

Met mindfulness leer je op een andere manier met ongemak van het leven om te gaan. Met mindfulness leer je dat er mogelijkheden zijn om anders om te gaan met al die moeilijke ervaringen. Mindfulness is anders in plaats van beter. Je bent niet bezig met verbetering van ervaringen, maar je richt je energie op verandering van je relatie met je ervaringen. Daardoor kan de kwaliteit van je leven verbeteren, zonder dat de omstandigheden hoeven te verbeteren.

Die manier is niet gemakkelijk en behoeft training. Het komt je niet aanwaaien. Je moet er zelf mee aan de slag om die nieuwe manier –erbij blijven– te oefenen. Die manier komt er in het kort op neer: helder opmerken en niet hoeven reageren. Op de golven van ongemak leren surfen in plaats van ze proberen weg te krijgen.

Mindfulness is een ontdekkingstocht door ruw en onontgonnen land. Je moet zelf je rugzak pakken en zelf de stappen zetten. Dat is geen makkelijk proces, maar het kan je wel nieuwe inzichten brengen. Anders omgaan met dezelfde ervaringen, kan een enorm verschil maken in hoe je je dag beleeft, in je kwaliteit van leven.