

info



Kosten
€ 300 inclusief werkboek, DVD en CD's

Tijd
Start 4 maal per jaar
Precieze data en tijden: zie website

Contact
SeeTrue Mindfulness Trainingen
Voelen 34, 6255 NC te Noorbeek

043-3217213

www.mindfulness-trainingen.nl
www.mindfulness-opleiding.nl
www.mindfulness-werk.nl
www.mindfulness-eten.nl
www.mindfulness-kanker.nl
www.mindfulness-kinderen.nl

info@mindfulness-trainingen.nl

Haarlem - Hoofddorp - Amsterdam - Rotterdam - Leiden
Dordrecht - Den Bosch - Breda - Tilburg - Eindhoven
Venlo - Roermond - Heerlen - Sittard - Maastricht

mindfulness trainingen



groei - ontwikkeling - ruimte - meditatie - loslaten
burn-out - somberheid - angst - pijn - kanker - stress



Mindfulness

- gerichte aandacht
- in het moment
- niet oordelend

Mindfulness

Mindfulness betekent je aandacht doelbewust richten op je ervaring van dit moment, zonder erover te oordelen. Het gaat over een manier van 'zijn' waarbij je open en bewust in het leven staat.

In de praktijk blijkt dit niet gemakkelijk. We zijn vaak met ons lichaam op de ene plaats en met ons hoofd ergens anders. Het unieke van elke ervaring gaat hierdoor vaak aan ons voorbij.

Stress en Pijn

Stress en pijn gaan vaak gepaard met veel weerstand en frustratie, die op hun beurt zorgen voor een verergering van de klachten. Mindfulness leert om op een bewustere manier met stress en pijn om te gaan. Enerzijds leer je ruimte te geven aan vervelende gevoelens. Aan de andere kant oefen je om je aandacht meer in het moment te brengen, waardoor je makkelijker kunt loslaten.

Vriendelijkheid

Vriendelijk of mild omgaan met onszelf en anderen is helaas niet vanzelfsprekend. We kunnen vaak erg kritisch zijn, ook voor ons zelf. Mindfulness leert om onszelf en de wereld op een vriendelijke manier tegemoet te treden.

Voor wie?

- bewuster wil leven
- minder in zijn hoofd wil zitten
- wil leren mediteren
- meer wil genieten van de kleine dingen in het leven
- last heeft van stress, spanning, onrust, burn-out, vermoeidheid, slaapproblemen, angst of depressieve klachten
- last heeft van lichamelijke klachten als chronische pijn, psoriasis, hartklachten of hoge bloeddruk

Onderzoek

Er is toenemend wetenschappelijk bewijs dat een mindfulness training positief effect heeft op chronische pijn, fibromyalgie, somberheid, angstklachten en klachten bij patiënten met kanker (Grossman, 2004). Daarnaast zijn er ook onderzoeken waaruit blijkt dat mensen minder stress ervaren na het volgen van een mindfulness training.

Ook lichamelijke klachten verminderen na het volgen van een mindfulness training (Carmody, 2008).

Uit een recente samenvatting van de op dit moment beschikbare literatuur blijkt dat een mindfulness training een veilige, effectieve en integrale benadering is om symptomen van stress te verminderen (Praisman, 2008).

SeeTrue Mindfulness werkt op dit moment mee aan meerdere onderzoeken, onder andere aan een onderzoek naar het effect van mindfulness op chronische somberheid in samenwerking met de Universiteit Maastricht.

Mindfulness training

- 8 weken
- 2,5 uur per week
- groepsbijeenkomst
- aandachtsoefeningen
- (geleide) meditatie
- mindful bewegen
- cognitieve oefeningen
- 30-45 minuten thuis oefenen per dag

*geef me de moed om te veranderen wat ik kan veranderen
de kalmte om te accepteren wat ik niet kan veranderen
en de wijsheid om het verschil tussen beide te kennen*

www.mindfulness-trainingen.nl
www.mindfulness-opleiding.nl
www.mindfulness-werk.nl
www.mindfulness-eten.nl
www.mindfulness-kanker.nl
www.mindfulness-kinderen.nl

