

## 8 weken training

De training bestrijkt een periode van acht weken. Gedurende deze weken is er ieder week een bijeenkomst van 2,5 uur. Aan de hand van diverse werkvormen oefen en onderzoek je samen met een groep van maximaal 15 mensen jouw mogelijkheden om meer bewust in het dagelijks leven te staan. Iedere week krijg je huiswerk mee. Het huiswerk is eigenlijk het meest belangrijke onderdeel van de training. Je leert een vaardigheid aan. Bewust en met aandacht leven vraagt simpelweg om dagelijkse oefening. Je kunt het vergelijken met piano spelen. Dat leer je ook niet alleen tijdens de lessen. Juist door dagelijks oefenen ontwikkel en verfijn je die vaardigheid. We gaan ervan uit dat je drie kwartier tot één uur per dag oefent. Als je vooraf al weet dat dit niet mogelijk is, raden we je af aan de training te beginnen. We kunnen en willen je niet alleen maar een kunstje leren. Een gewoonte doorbreken kost tijd en aandacht, zeker als het omgaan met moeilijke zaken betreft. Oefenen betekent iedere dag een langer moment voor jezelf. Een moment waarin je oefent om mindful aanwezig te zijn. Hiervoor maken we gebruik van geleide meditaties, bewegingsoefeningen en cognitieve technieken. Je krijgt diverse cd's met instructies mee naar huis. Via schriftelijk materiaal wordt het huiswerk uitgelegd en de behandelde stof nader uitgewerkt en verrijkt. Verder zijn er ook oefeningen die je kunt toepassen in je dagelijks leven. Thuis en op je werk. Zo kun je mindfulness inpassen in je dagelijks leven. Tijdens de bijeenkomsten kijken we terug op je huiswerk en de zaken die je daarin bent tegengekomen. We onderzoeken samen welke trainingspraktijk voor jou het best past. Je wisselt ervaringen uit met andere deelnemers. De nadruk ligt daarbij op oefenen; het is immers geen praatgroep. Tussen week 6 en 7 houden we een verdiepingsdag voor alle deelnemers. Tijdens deze dag verdiepen we diverse oefeningen. We brengen de dag in stilte door en geven aandacht aan de eigen ervaring in ieder moment. De kosten voor deze 8 weken training bedragen 300 euro, inclusief CD's en werkboek. De kosten van de stiltedag zijn op basis van donatie. Een overzicht van de kosten van al onze activiteiten vindt u hier .