Stiltedagen Workshops

INTRODUCTIE REGULIERE MINDFULNESS BASISTRAINING:
- Introductie Workshop in Amsterdam: zondag 1 september 2013, van 10:00 tot 12:30 uur.
We zullen de reguliere mindfulness basistraining MBSR/MBCT introduceren.
Ook bieden we de mogelijkheid om enkele mindfulness-oefeningen zelf te ervaren.
Locatie: Tai Chi Studio, De Genestetstraat 11 in Amsterdam-OW
Kosten: 15 euro.
Trainer: Carolina van Haperen
Aanmelden kan via ons aanmeldformulier.

- Introductie in Almere: zaterdag 29 juni 2013, van 13:00 tot 14:00 uur.
De locatie is: Centrum Evado, Verzetslaan 13, Almere.
Trainer: Meike van Tilburg.
Kosten: gratis.
Aanmelden: graag vooraf via aanmeldformulier

- Introductie in Den Bosch op dinsdag 3 september 2013, van 19:30 tot 21:00 uur.
Locatie: Centrum De Poort, Luybenstraat 48, 5211 BT te 's-Hertogenbosch.
Trainer: Nol van Drunen.
Kosten: € 10 per persoon.
Aanmelden graag indienen via het aanmeldingsformulier.

- Introductie in Tilburg op woensdag 4 september 2013, van 19:00 tot 20:30 uur.
St. Josepphstraat 126 D, Tilburg.
Trainer: Nol van Drunen.
Kosten: € 10 per persoon.
Aanmelden graag indienen via het aanmeldingsformulier.

- Introductie in Leiderdorp: vrijdag 6 september 2013, van 10:00 tot 12:00 uur.
Een mooie gelegenheid om de trainer te ontmoeten, mindfulness te ervaren en informatie over de training te krijgen.
Locatie: lesruimte Alina Yoga, Zijlbaan 42 (de Baanderij), 2352 BN Leiderdorp.
Kosten: € 20, (te verrekenen bij deelname aan de training).
Trainer: Anna De Angelis.
Aanmelden: graag vooraf via aanmeldformulier.

STILTEDAGEN & WORKSHOPS:
- Stiltedag in Maastricht, zondag 21 april 2013, van 10:00 tot 15:00 uur.
Kosten: op basis van donatie.
Trainer: Carlein Karimoen.
Locatie: De Duite Poort 13a, Maastricht
Aanmelden: graag vooraf via aanmeldformulier

Een stiltedag helpt om je oefening op te frissen en te verdiepen. Er wordt nieuw inspirerend materiaal aangeboden en er wordt een dag lang intensief geoefend. Het merendeel van de dag wordt daadwerkelijk in stilte doorgebracht. Zitmeditaties worden afgewisseld met bewegingsoefeningen en liggende meditaties. Ook de lunch wordt in stilte genuttigd. Deze verdiepingsdag is bedoeld voor deelnemers en ex-deelnemers aan de Mindfulness Training en voor mensen met enige meditatie-ervaring. Er wordt voor thee en koffie gezorgd (voor een lunchpakket dien je zelf te zorgen).

- Op dinsdag 9 juli 2013, van 19.30-22.00 uur, is er een stilte avond in Alkmaar.

Locatie, Centrum Zenit, Spoorstraat 62, Alkmaar.
Trainer: Meike van Tilburg.
Kosten 20 euro.
Aanmelden kan via ons aanmeldformulier.

- Stiltedag in Leiden: zaterdag 1 juni 2013, van 10:00 tot 12:30 uur.
Locatie: Gebouw Verbum Dei, Utrechtseveer tegen over No. 39, Leiden.
Trainer: Clemens Verweij.
Kosten: 25 euro.

- Stiltedag in Bergen op Zoom: zaterdag 8 juni 2013, van 10:00 tot 15:00 uur.
Kosten: 40 euro per stiltedag.
Trainer: Frans Borremans.
Locatie: Aen de Fonteyne, v.d. Goesstraat 10 in Bergen op Zoom.
Breng een lunchpakket mee.
Eventueel eigen matje/kussen meebrengen.
Aanmelden via het aanmeldingsformulier.

- Stiltedag in Den Haag: zaterdag 22 juni 2013, van 10:00 tot 16:00 uur.
Locatie: Praktijk AyniSpirit, Van Brakelstraat 73, 2518 VW Den Haag.
Kosten: 55 euro, inclusief lunch.
Trainer: Ineke Moers
Aanmelden: graag vooraf via aanmeldformulier

Tijdens een mindfulness stiltedag zoeken we bewust de stilte op. Niet alleen buiten ons, voor zover we daar invloed op hebben, maar vooral ook in onszelf.
Het wordt een intensieve dag, waarin we grotendeels stil zijn. We zullen diverse bekende en nieuwe vormen van meditatie beoefenen. We gebruiken de lunch gezamenlijk, in stilte.
Aan het einde van de dag verbreken we de stilte, waarna er ruimte is om onze ervaringen uit te wisselen.
Voor wie?
- Je hebt ervaring met meditatie.
- Je hebt de mindfulness training of de mindfulness en eten training gedaan of je bent hier nog mee bezig.
- Je wilt kennismaken met mindfulness. Hou er dan echter rekening mee dat het een intense ervaring is. Het is aan te bevelen om van tevoren met Ineke te overleggen.

- Stiltedag in Den Bosch, zaterdag 25 mei 2013, van 10:00 tot 15:00 uur.
Een stiltedag helpt om je oefening op te frissen en te verdiepen.
Locatie: Centrum De Poort, Luybenstraat 48, 5211 BT te 's-Hertogenbosch.
Bijdrage: 25 euro.
Trainer; Nol van Drunen.
Gelieve zelf voor lunch te zorgen.
Aanmelden graag indienen via het aanmeldingsformulier.

-

Stiltedag in Amsterdam, zondag 26 mei 2013, van 9:30 tot 12:30 uur.
Deze stiltedag is toegankelijk voor (ex-)deelnemers die bekend zijn met de mindfulness basistraining en de mindfulness & eten training. Tevens is deze dag open voor hen die enige ervaringen hebben met meditatie of aandachtstraining.
Locatie: Tai Chi Studio, De Genestetstraat 11 in Amsterdam-OW
Kosten; op basis van donatie, met een minimum van € 15.
Trainer: Carolina van Haperen
Aanmelden kan via ons aanmeldformulier

- Stiltedag nabij Zwolle, zaterdag 15 juni 2013, van 10:00 tot 16:00 uur.
Een stiltedag helpt om je oefening op te frissen en te verdiepen.
Locatie: De Nieuwe Voorde: Den Alerdinckweg 2, Laag Zuthem.

Bijdrage: 35 euro. Zelf lunch meenemen.
Trainer: Evelien van der Velde
Aanmelden: graag vooraf via aanmeldformulier

- Stilte-zondag (in de natuur) in Eindhoven:
Doorgaan - blijven oefenen - groepsdynamiek - genieten
Deze stilteochtend is toegankelijk voor iedereen die bekend is met de mindfulness basistraining of voor mensen die enige ervaringen hebben met meditatie of aandachtstraining.

De data zijn ieder 3e zondag (10.00 tot 12.00) van de maand:
19 mei, 16 juni, 18 augustus, 15 september, 20 oktober, 17 november, 15 december 2013.
Hier aanmelden, svp met vermelding van welke datum van deelname.

Locatie: als het weer het toelaat gaan we het in de natuur (5591HJ Heeze, Boschlaan 20) doen, anders dezelfde locatie zoals als die trainingen in Eindhoven (Thens Vitaliteitscentrum, Egelstraat 5, 5622AK Eindhoven).
Trainer: Janine Janke.
Kosten: 15 Euro.