

Mindfulness

Stress en Pijn reductie training

Hoe werkt de training?

De Mindfulness training is een training in aandacht, opmerkzaamheid en bewustwording en bestaat uit een combinatie van Oosterse meditatie oefeningen, yoga en Westerse psychologische inzichten. Deze training werd ontwikkeld door Jon Kabat-Zinn, Massachusetts USA. Binnen de training oefent u om bewust en met zorgzame aandacht te leven. Daarbij is het moment van NU belangrijk: leven op het moment zelf in plaats van in het verleden of in de toekomst. Iedereen kent momenten van niet aandachtig zijn. Dit gebeurt vaak op momenten dat we te veel tegelijk aan ons hoofd hebben en/of willen doen. We schakelen dan over op de automatische piloot of worden vergeetachtig. Ook bij stress gaan we vaak automatisch op deze meestal onbewuste patronen over. Deze toestand kan gemakkelijk tot toename van lichamelijke klachten leiden zoals: verhoogde spierspanning, spijsverteringsklachten en slapeloosheid. Verder nemen psychische klachten toe. Onrust, irritatie, zorgen, piekeren en angst zijn daar bekende voorbeelden van. In de training leert u die automatische patronen te doorbreken. Gaandeweg worden de verbanden tussen fysieke sensaties, gevoelens, gedachten en gedrag duidelijk. Negatieve gevoelens en gedachten kunnen leiden tot lichamelijke spanningen en psychische klachten. Ook stressvolle gebeurtenissen hebben hier een grote invloed op. In de training leert u vaardigheden om met de negatieve gedachten, gevoelens en spanningen om te gaan.

Waar bestaat de Mindfulness training uit?

Het is een training in;

- vergroten van zorgzaamheid voor jezelf
- leren omgaan met gedachten en gevoelens
- vergroten van de stressbestendigheid
- bevorderen van lichamelijk- en psychisch welzijn

Onderdelen van de training zijn;

- begeleide aandacht- en concentratieoefeningen
- ademoefeningen
- bewegingsoefeningen
- meditatieoefeningen
- lichaamsgevoelens
- huiswerk oefeningen

Wat wordt er van u verwacht?

Er wordt een actieve gemotiveerde inzet van u verwacht en dat u bereid bent tot het uitvoeren van de dagelijkse oefeningen, ongeveer 45 minuten.

Wat kunt u bereiken?

- Beter ontspannen
- Beter concentreren
- Meer energie en levenslust
- Beter omgaan met stress en stressvolle gebeurtenissen meer invloed op lichamelijke en psychische klachten
- Verbeterde vaardigheden om met blijvende pijn om te gaan
- Meer zelfvertrouwen

Praktische informatie

De Mindfulness training bestaat uit 9 bijeenkomsten van 1½ - 2 uur.

De training wordt gegeven door Corry van Vliet, gecertificeerd Mindfulness Trainer.

De kosten E 360,00 (inclusief 21 % BTW)

U ontvangt een werkmap en 6 CD,s

De bijeenkomsten worden gehouden op de woensdagochtend in de : Praktijk Corry van Vliet, Binderseind 3a te Gemert

Tijd: van 9.00 tot 11.00 (deur open om 8.45 uur). Meld u tenminste 2 weken voor de aanvangsdatum aan. De training gaat door bij voldoende aanmeldingen

Antwoordstrook

Ja, ik ben geïnteresseerd in de Mindfulness training die start op - - 20

Naam: Geb.dd.

Adres: Postcode en plaats:

Telefoon:

E-mailadres:

Datum: Handtekening: