

**Wil jij**

- ✓ ... meer rust ervaren?
- ✓ ... in de hectiek van het leven vaker genieten?
- ✓ ... je concentratievermogen verbeteren?
- ✓ ... beter naar je lichaam leren luisteren?
- ✓ ... je bewust leren ontspannen?
- ✓ ... een betere balans vinden tussen er zijn voor anderen en er zijn voor jezelf?
- ✓ ... bewuster reageren op situaties?
- ✓ ... anders omgaan met gedachtenpatronen die je niet helpen?
- ✓ ... een praktische, doeltreffende manier leren om met stress om te gaan?

***Dan is Mindfulness training iets voor jou!***

**Wat is Mindfulness en hoe werkt het?**

Mindfulness training is aandachtstraining en is als methode relatief nieuw voor omgang met stress, automatische reactiepatronen, piekeren, pijn en vermoeidheid. Het biedt een bijzondere manier van omgaan met de eigen gedachten door te leren op een ontspannen manier te zijn met wat er is. Door het ontwikkelen van een 'open aandacht' en een 'aanvaardende houding' ontstaat er ruimte en keuzevrijheid voor een bewustere reactie in de omgang met moeilijkheden, maar ook met prettige momenten. Mindfulness versterkt het zelfsturend vermogen. Mindfulness houdt in dat je aandacht geeft op een speciale manier: Doelbewust, op het moment zelf en niet oordelend, aan dingen zoals ze zijn.\*

\* Williams, Teasdale, Segal en Kabat-Zinn (2007)

**Beoogd resultaat**

In de training leer je mindfulness technieken en ontwikkel je een mindful houding. Zo leer je je aandacht te richten en in het hier en nu te zijn. Daarnaast oefen je oordeelvrije aandacht en een mildere manier van kijken zonder te (ver)oordelen. De mindfulness methode helpt je meer rust te nemen, meer open te staan en meer van het leven te genieten. Het heeft een positief effect op het reguleren van de stemming en op het tot rust brengen van het brein en het zenuwstelsel. Ook als je te maken hebt (gehad) met grote stress of ingrijpende gebeurtenissen. Gaandeweg verandert je omgang met wat zich in de omgeving voordoet.

## De MBSR training

De Mindfulness-Based Stress Reduction training (MBSR) is een groepstraining, met een vaste opbouw en vaste onderdelen, die begin jaren tachtig is ontwikkeld door grondlegger Jon Kabat-Zinn. De training is gebaseerd op zowel Westerse wetenschappelijke kennis uit de medische biologie en de psychologie, als op Oosterse psychologische kennis en technieken als meditatie en yoga. De training onderscheidt zeven belangrijke pijlers: Niet-oordelen, geduld, het hebben van een frisse blik, vertrouwen, niet streven, acceptatie en loslaten. De effectiviteit van het programma is inmiddels ruimschoots in wetenschappelijk onderzoek bewezen.

Deelnemers worden in acht bijeenkomsten gestimuleerd om anders om te gaan met hun eigen problematiek. De training voorziet in uitleg over de thema's en werkzame principes van mindfulness en over de oorzaken van het kwijtraken van onze natuurlijke mindfulness. De training is overwegend praktisch en heeft zowel een mentale als lichaamsgerichte insteek. Het algemeen welzijn en de emotieverwerking worden ondersteund en de training voorziet in technieken om te ontspannen en een rustige sfeer te scheppen.

Men gaat zich anders verhouden tot waar men last van heeft. Anders in het leven gaan staan betekent bijv. dat stress kan verdwijnen, men minder last krijgt van slapeloosheid, onzekerheid etc. Soms lossen zaken ook op.

Deelnemers zijn vrij in wat en hoeveel ze met elkaar delen en hoeven de problemen niet voor elkaar op te lossen. Wel kunnen ze elkaar ondersteunen door ook in de uitwisselingen in de groep mindfulness en compassie te beoefenen. De trainer van Balans & Impuls is professioneel opgeleid om het leerproces van de deelnemers en de groep te begeleiden. Voor meer informatie zie de website van beroepsvereniging VMBN.

## Aandachtsoefeningen

Er wordt gebruik gemaakt van meditatieve technieken. Zitmeditatie, een liggende aandachtsoefening en 'mindful movement' maken deel uit van het programma. Alle oefeningen worden nabesproken. Dat is van belang omdat men door stil te staan bij wat goed gaat en bij waar men obstakels ervaart, inzicht ontwikkelt in hoe men met zichzelf omgaat.

## Voor wie

De cursus bij Balans & Impuls is toegespitst op mensen uit het werkende leven. De training is bij uitstek geschikt voor mensen die zich vaak gejaagd voelen en mensen met werk gerelateerde klachten. In het algemeen zijn mindfulness trainingen geschikt voor mensen die last hebben van stress, lichamelijke klachten of chronische pijn of aanleg hebben voor piekeren, somberheid of angst. Maar dit programma is ook zeer geschikt voor geïnteresseerden zonder klachten, mensen die stress willen voorkomen, kennis willen maken met mindfulness of aandacht willen besteden aan hun persoonlijke ontwikkeling.

## Duur

Er is één bijeenkomst per week. Het programma bestaat uit 8 dagdelen van 2,5 uur en een stiltedag (de gehele zaterdag). Doordat er rekening gehouden wordt met de schoolvakanties beslaat de training in totaal 2,5 maand.

## Inzicht zonder handeling geeft geen verandering – Het belang van trainen

Tijdens de wekelijkse bijeenkomst neemt de trainer oefeningen door met de groep. Een aantal van deze oefeningen worden meegegeven, om thuis verder te oefenen. Mindfulness is een echte training; men leert door te doen en ontwikkelt vaardigheid door herhaling. In een werkmap en op MP3's ontvangen de deelnemers verdere toelichting over de thema's en de oefeningen. Het 'thuis' oefenen neemt gemiddeld een uur per dag in beslag.

## Data en investering MBSR training

- De MBSR training wordt twee keer per jaar gegeven, in het voorjaar en het najaar. De exacte data zijn op te vragen bij ons secretariaat of te raadplegen via [balans-en-impuls.nl/groepstrainingen/mindfulness](https://balans-en-impuls.nl/groepstrainingen/mindfulness)
- Tijd: 09:30-12:00 uur
- Zakelijk tarief: € 925,- inclusief boek, werkboek en meditaties op MP3
- Aanmelden? Stuur een mail naar: [secretariaat@balans-en-impuls.nl](mailto:secretariaat@balans-en-impuls.nl)

\* Houd er rekening mee dat voor de training een intake zal plaatsvinden.

## De Mindfulnesstrainer

### *Richard van Holsteijn, Mindfulnesstrainer MBSR en MBCT*

*Richard is als Mindfulnesstrainer verbonden aan Balans & Impuls. Vanuit zijn ervaringen met diverse vormen van yoga en meditatie en zijn werkzaamheden als coach/trainer is hij de opleiding tot Mindfulnesstrainer gaan volgen. Hij heeft veel ervaring in het coachen van individuen maar ook in het begeleiden van groepen- en groepsprocessen. Hij levert graag een bijdrage aan het verwezenlijken van potentieel dat volgens hem bij iedereen in de kern aanwezig is. Hierbij staan voor hem vertrouwen, bewustwording, authenticiteit en (ont)wikkeling centraal.*

### **Contact**

Voor meer informatie, bel met 070-392 22 61 of mail naar: [secretariaat@balans-en-impuls.nl](mailto:secretariaat@balans-en-impuls.nl).

### **Alvast verder lezen en luisteren? Literatuursuggesties:**

#### ***Mindfulness. In de maalstroom van je leven.***

– Edel Maex. Lannoo, 2006 (ISBN 90 209 6516 6)

#### ***Beter Nu. Breng mindfulness in je leven.***

– Rob Brandsma. Scriptum, 6e druk 2011 (EAN: 9789055945580)

#### ***Handboek Meditatief Ontspannen.***

– Jon Kabat-Zinn. Altamira-Becht, 2004 (7e druk 2008) (ISBN 978 90 230 10449)

#### ***Waar je ook gaat, daar ben je. Meditatie in het dagelijks leven.***

– Jon Kabat-Zinn. Servire, 11e druk 2007 (ISBN 978 90 215 3760 3)

#### ***3 Minuten meditaties.***

– David Harp. Zilver Pockets 1999 (ISBN 90 417 6092 X)

#### ***Oefen-CD + Boekje. Werken met mindfulness. Basisoefeningen.***

– Edel Maex. Lannoo, 2008 (ISBN 978 90 209 7676 2 NUR 726)

Bronnen o.a.: [www.centrummindfulness.nl](http://www.centrummindfulness.nl), [www.centrumvoormindfulness.nl](http://www.centrumvoormindfulness.nl) en [www.verenigingvoormindfulness.nl](http://www.verenigingvoormindfulness.nl)