

## Cursusdagen en aanmelden

### Lestijden

woensdagavond,  
van 19.00 tot 21.00 u.

donderdagochtend,  
van 10.00 tot 12.00 u.

vrijdagochtend,  
van 10.00 tot 12.00 u.

De cursussen starten een aantal malen per jaar, te weten in februari, mei, september en november. Kijk op de website voor de actuele cursusdata.

Je kunt je aanmelden via het aanmeldingsformulier op de website, per mail of telefoon.

### Kosten

De kosten van zowel de beginnerscursus als de verdiepingscursus bedragen € 295,00 inclusief lesmateriaal en 21% BTW.

De cursussen worden vaak (gedeeltelijk) vergoed door de aanvullende zorgverzekering.

Indien de cursus wordt betaald door de werkgever, bedragen de kosten € 345,00 exclusief 21% BTW.

### Docent

**Christine Beenhakker**, docent Mindfulness, toegepast psycholoog en yogatherapeut. Geaccrediteerd door beroepsverenigingen Psycares en VIV en als registertherapeut opgenomen in het Register Beroepsbeoefenaren Complementaire Zorg (RBCZ).

Doorverwijzing door huis- of bedrijfsarts is niet nodig, maar kan uiteraard wel.

## Een effectieve methode bij angst, pijn en stress





## Wat is Mindfulness

**Niemand ontkomt in de loop van zijn leven aan problemen. Sommige daarvan zijn misschien lichamelijk of praktisch van aard, andere geestelijk of emotioneel. Mindfulness is een aandachtstraining die je meer rust kan opleveren en die je helpt om de balans in je leven te herstellen. Mindfulness helpt je om allerlei psychische en lichamelijke klachten te verminderen zoals stress, chronische pijn, angst, onrust, hoge bloeddruk, RSI, slapeloosheid en chronische vermoeidheid.**

### Aanwezig zijn in het moment

Mindfulness betekent letterlijk: volledig aanwezig zijn in het hier en nu. Met Mindfulness leer je bewust omgaan met aandacht en tijd. Je leert om stil te staan bij het moment, meer open te zijn en zelfbewust in het leven te staan. Je leert bewuster je keuzes te maken, je grenzen te bewaken en te accepteren wat er is. Bij Mindfulness komen de volgende thema's aan bod:

- **Observeren en waarnemen.** Je leert om zonder oordeel te kijken naar je eigen gedachtestroom.
- **Accepteren.** Je leert door middel van ademhaling en ontspanningsoefeningen spanningen los te laten en jouw eigen grenzen te respecteren.
- **Leven in het hier en nu.** Je oefent je in "oplettendheid" en leert in het nu te leven, in plaats van te blijven hangen in het verleden of vooruit te lopen op dingen die komen gaan.

### Wat is het effect

Je leert de wereld om je heen op te merken, dankbaarder te worden voor wat je hebt en meer compassie te hebben met jezelf en anderen. Je leert om jezelf vriendelijker te behandelen, aandachtiger en geconcentreerder te zijn op je werk, thuis en in relaties. Je voelt je in lichamelijk en emotioneel opzicht rijker en meer in balans.

### Oefenen en volhouden

Het belangrijkste van bewustzijnswerk is oefenen en volhouden. Fietsen of autorijden leer je immers ook niet in één dag. Daarom is het heel belangrijk om thuis dagelijks te oefenen. Mindfulness moet een deel van je leven gaan uitmaken, net zoals eten of werken. Als richtlijn geldt een tijdsinvestering van minimaal een half uur tot drie kwartier per dag.

## Mindfulness voor beginners

In de cursus **Mindfulness voor Beginners** komen de cruciale aspecten van Mindfulness aan bod zoals aandachtstraining en meditatie en leer je hoe Mindfulness een gunstig effect kan hebben op je welbevinden en gezondheid. De cursus is gebaseerd op het programma Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) ontwikkeld door Dr. Jon Kabat-Zinn en bestaat uit 8 opeenvolgende wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur.

### Globale opbouw van de cursus

- De automatische piloot, rozijnsoefening & bodyscan.
- Omgaan met moeilijkheden, stress, pijn en ongemakken.
- Lichaam en ademhaling, opmerkzaam bewegen.
- Doen versus Zijn, oefenen in oplettenheid.
- De kracht van acceptatie, oefenen in oordeelloosheid.
- Gedachten zijn geen feiten, aan de slag met angst en paniek.
- Zorgen voor jezelf, energiebeheer.
- Integratie in je dagelijks leven, reflectie en verandering.

Tijdens de cursus wordt gebruik gemaakt van een werkmap, een lesboek en een oefen CD. Het cursusmateriaal wordt tijdens de lessen uitgereikt.

## Mindfulness verdiepcursus

De **Mindfulness Verdiepcursus** geeft meer inzicht in het toepassen en onderhouden van Mindfulness in het dagelijks leven. De thema's uit de beginnerscursus worden verder uitgediept en aangevuld met oefeningen en inzichten vanuit de Boeddhistische filosofie en Mindfulness Based Cognitieve Therapie (MBCT).

### De volgende thema's komen aan bod:

- Mildheid, compassie en mededogen betrachten
- Tijd in relatie tot ruimte, geduld oefenen
- Zelfbewustzijn en innerlijke kracht ontwikkelen
- Emoties verwerken en transformeren
- Kernwaarden nader bekeken
- Polariteit, verschillenbewustwording
- Vermijding en controle
- Bewustzijn in relaties

De cursus bestaat eveneens uit 8 opeenvolgende lessen van 2 uur. Tijdens de cursus wordt gebruik gemaakt van een lesboek, werkmap en oefen CD.

