

'Mindfulness'

In een groot deel van ons leven zijn we niet echt aanwezig in het moment van nu. We rijden bijvoorbeeld in de auto of op de fiets langere tijd op 'de automatische piloot' zonder ons echt bewust te zijn van wat we doen. We doen het één en zijn tegelijkertijd in ons hoofd druk bezig met het maken van plannen of aan het piekeren.

Eigenlijk zijn we meer bezig met wat is geweest of wat er nog komen gaat, dan met de situatie waarin we NU zijn. Door deze (paniek-)gedachten en gevoelens kunnen op den duur klachten ontstaan, zoals pijn, somberheid, angsten of stress.

Mindfulness betekent letterlijk *opmerkzaamheid* en is in oorsprong op het Boeddhisme geënt, maar voor ons westerlingen toegankelijk gemaakt.

De training

De training Mindfulness is een praktische en effectieve training om met aandacht in het hier en nu te blijven. Hierdoor nemen klachten af en nemen concentratie, effectiviteit en welbevinden toe. U oefent met diverse meditatie- en yogaoefeningen. U wordt bewust(er) van uw automatische patronen. U leert deze patronen doorbreken en u wordt hierdoor vaardiger om gebeurtenissen in het leven tegemoet te treden en te hanteren.

Hoe ziet de training eruit?

8 wekelijkse bijeenkomsten van tweeënhalf uur. Maximaal 14 deelnemers, twee trainers. In de bijeenkomst wordt gemediteerd en hierop gereflecteerd. Daarnaast wordt van u verwacht dat u **dagelijks minstens één uur thuis oefent gedurende de hele training**. Dit doet u met behulp van CD's.

Voor wie?

De training Mindfulness is bedoeld voor:

- mensen met milde klachten, zoals somberheid, stress of pijnklachten
- mensen zonder klachten, die hun concentratie, effectiviteit en welbevinden willen verhogen.

Effectiviteit

Onderzoeksresultaten laten zien dat deelname aan Mindfulness een daling van psychische en fysieke stressniveaus geeft en een toename van mindfulness.

Na de training zeggen deelnemers hierover:

Mindfulness heeft me energie gegeven'.

'Ik heb vaardigheden geleerd om meer met mezelf in contact gekomen, meer in balans te zijn. Ik voel me beter'.

Wanneer?

De training start meerdere keren per jaar en wordt gegeven op locatie in Rotterdam.

Wat kost het?

De training kost €50, -. Dit is inclusief de trainingsmap, oefencd's, koffie en thee en de kosten van de ruimte.

Meditatiekussens en yogamatrassen zijn aanwezig.

Kleding

Het is raadzaam om losse, gemakkelijk zittende kleding te dragen. Bij voorkeur in laagjes; zodat u naar gelang de temperatuur uw kleding kunt aanpassen.

Er is omkleedmogelijkheid aanwezig. In verband met de hygiëne wordt u gevraagd sokken en een badlaken mee te nemen.

Informatie en aanmelding

Voor meer informatie kun je contact opnemen met:

Context, Centrum voor GGZ Preventie

Tel: (010)49 33 555

E-mail: info@context-ggzpreventie.nl

Na aanmelding word je uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek met één van de trainers.

Kijk voor een trainingsoverzicht op :

www.context-ggzpreventie.nl

Context is onderdeel van Parnassia Bavo Groep

Postbus 5250 3008 AG Rotterdam

Twentestraat 26 3083 BD Rotterdam

Telefoon (010) 49 33 555 Fax (010) 49 33 589

info@context-ggzpreventie.nl www.context-ggzpreventie.nl

'Mindfulness'

Leren leven in het hier en nu

Context