



MINDFULNESS

YESTERDAY IS HISTORY
TOMORROW IS A MYSTERY
TODAY IS A GIFT
IT IS CALLED 'PRESENT'

MINDFULNESS TRAINING

De Mindfulness training is een 8 weken training gericht op meer aandachtig en bewust in je leven staan en op het anders omgaan met stress en pijn.

Mindfulness staat voor een manier van leven waarbij je opener en bewuster in het leven staat. Mindful zijn betekent je aandacht doelbewust richten op je ervaring van dit moment, zonder hierover te oordelen.

In de mindfulness training leren we stilstaan door meditatie-, yoga- en aandachtsoefeningen. Belangrijke thema's zijn: acceptatie, loslaten, omgaan met emotionele en fysieke pijn en "gedachten zijn geen feiten".

De mindfulness training is een training van 8 weken, met sessie van 2,5 uur. De groep bestaat uit minimaal 8 en maximaal 15 deelnemers.

De kosten voor deze 8 weken training bedragen € 300,00, inclusief CD's en werkboek. De kosten van de stilte dag zijn op basis van donatie.

Startdatum trainingen 2012 in Yogacentrum Stilte in beweging

Voorjaar:

Vrijdagochtend 09.30 – 12.00 uur:

27 jan., 3 feb., 10 feb., 17 feb., 2 mrt., 9 mrt., 16 mrt., 23 mrt., 30 mrt.

Najaar:

31 aug., 7 sept., 14 sept., 21 sept., 28 sept., 5 okt., 12 okt., 19 okt.

Stilte dagen: op een boerderij aan de rand van het bos in Schayk

Zondag 22 april 10.00 – 15.00 uur

Zondag 4 november 10.00 – 15.00 uur



8 WEKEN TRAINING

De training bestrijkt een periode van acht weken. Gedurende deze weken is er iedere week een bijeenkomst van 2,5 uur. Aan de hand van diverse werkvormen oefen en onderzoek je samen met een groep van maximaal 15 cursisten jouw mogelijkheden om meer bewust in het dagelijks leven te staan.

Iedere week krijg je huiswerk mee. Het huiswerk is het meest belangrijke onderdeel van de training. Je leert een vaardigheid aan. Bewust en met aandacht leven vraagt simpelweg om dagelijkse oefening. Je kunt het vergelijken met piano spelen. Dat leer je ook niet alleen tijdens de lessen. Juist door dagelijks oefenen ontwikkel en verfijn je die vaardigheid.

We gaan ervan uit dat je drie kwartier tot één uur per dag oefent. Als je vooraf al weet dat dit niet mogelijk is, raden we je af aan de training te beginnen. We kunnen en willen je niet alleen maar een kunstje leren. Een gewoonte doorbreken kost tijd en aandacht, zeker als het omgaan met moeilijke zaken betreft.

Oefenen betekent iedere dag een langer moment voor jezelf. Een moment waarin je oefent om mindful aanwezig te zijn. Hiervoor maken we gebruik van geleide meditaties, bewegingsoefeningen en cognitieve technieken. Je krijgt diverse cd's met instructies mee naar huis.

Via schriftelijk materiaal wordt het huiswerk uitgelegd en de behandelde stof nader uitgewerkt en verrijkt. Verder zijn er ook oefeningen die je kunt toepassen in je dagelijks leven. Thuis en op je werk. Zo kun je mindfulness inpassen in je dagelijks leven.

Tijdens de bijeenkomsten kijken we terug op je huiswerk en de zaken die je daarin bent tegengekomen. We onderzoeken samen welke trainingspraktijk voor jou het best werkt. Je wisselt ervaringen uit met andere deelnemers.

De nadruk ligt daarbij op oefenen; het is immers geen praatgroep.

Na de 8 weken training houden we een * verdiepingsdag, of ook wel stilte dag, voor alle deelnemers. Tijdens deze dag verdiepen we diverse oefeningen. We brengen de dag in stilte door en geven aandacht aan de eigen ervaring in ieder moment.

* STILTEDAG

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.

De stiltedag is optioneel maar zeer aanbevolen.

WAT IS MINDFULNESS

Mindfulness betekent je aandacht doelbewust richten op je ervaring van dit moment, zonder hierover te oordelen. Het gaat over een manier van leven waarbij je opener en bewuster in het leven staat.

Mindfulness staat voor gerichte aandacht. Bewust ergens bij blijven of de aandacht bewust verplaatsen.

Het betekent stil staan bij wat er in dit moment gebeurt. Dat klinkt eenvoudig, maar hoe vaak zijn we niet bezig met het verleden of met de toekomst? Vaak worden we in beslag genomen door (vervelende) herinneringen, dagdromen en fantasieën over de toekomst. We zijn meesters in het bedenken van allerlei toekomstscenario's. We zijn zo vaak met onze gedachten ergens anders dat we meestal niet "echt" in ons eigen leven aanwezig zijn. We handelen dan vanuit de automatische piloot en als we al enigszins bewust zijn, dan nog komt ons handelen voort uit onze onbewuste patronen en gewoonten.

Misschien wel het moeilijkste onderdeel van mindfulness is het niet oordelen: iets waarnemen zonder er meteen een etiket op te plakken of het te waarderen. We vinden iets prettig of vervelend, goed of fout. In een flits hebben we ons oordeel klaar zonder dat we ons daar van bewust zijn. En vanuit dat oordeel zien we alleen nog dat wat ons oordeel versterkt.

Niet oordelen vergemakkelijkt acceptatie. In ieders leven zijn er een aantal vervelende zaken die men niet (meteen) kan veranderen. Per definitie is het dus handig om hiermee te leren leven. Met name bij pijn en stress is acceptatie moeilijk en blijft er vaak veel verzet. Het leren om niet te oordelen over je ervaringen geeft ruimte om nieuwe dingen te ervaren. Om te kunnen genieten van kleine dingen in je leven, ondanks het feit dat er grote problemen spelen. Mindfulness gaat dan eigenlijk ook over het leren "ja" te zeggen tegen het leven.

Mindfulness is dus jouw ervaring ongefilterd toelaten. Je bewust zijn van de gedachten en gevoelens die de ervaring bij je oproept en deze (voor het moment) accepteren zoals ze zijn. Het vraagt van je om niet vanuit je automatisen te reageren op een situatie, maar de situatie tot je door laten dringen en dan van binnenuit bewust er mee omgaan. Hierdoor ontstaat de ruimte om je leven meer in eigen hand te nemen. Ook betekent Mindfulness de aandacht doelbewust richten. Bewust ergens bij blijven. Dit blijkt in de praktijk geen gemakkelijke opgave. Steeds opnieuw dringen allerlei zaken ons bewustzijn binnen. Zelfs als we ons voornemen om ons helemaal op iets te richten. Als we proberen om ergens **niet** aan te denken, dan blijkt dit een haast onmogelijke opgaven.

De ervaring ongefilterd toelaten is best spannend. We hebben geleerd dat ervaringen ongewenste gevoelens en gedachten kunnen oproepen en dat willen we vermijden. Hiervoor hebben we een heel repertoire aan mechanismen ontwikkeld en we denken dat we ons zo kunnen beschermen voor de moeilijke dingen in ons leven. In ieder leven zijn echter moeilijkheden. Veel van onze energie gaat verloren als we moeilijkheden ontkennen of proberen te vermijden. Door aandacht te schenken aan de moeilijkheden, een situatie te accepteren zoals die is, ontstaat ruimte voor een keuze.

Het accepteren van de situatie zoals het is wil niet zeggen dat we niets mogen veranderen. Alles wat men kan oplossen moet men vooral oplossen. Alleen wat niet (op dit moment) opgelost kan worden, kan men beter accepteren zoals het is.

In de mindfulness training van 8 weken wordt systematisch deze manier van "zijn" beoefend, waardoor er een basis kan ontstaan die uitnodigt meer bewust en wakker in je leven te staan.

WAAROM MINDFULNESS

Mindfulness nodigt uit om aanwezig te zijn bij dat wat je op ieder moment doet en ervaart. Het leven krijgt daardoor een andere kleur: het komt voller en directer binnen. Je staat meer stil bij wat je doet en bij wat er om je heen gebeurt. Ook kleine dingen kunnen de moeite waard blijken als je er maar voor open staat.

Wanneer je meer stilstaat en bewuster bent dan ben je meer aanwezig in je leven en krijg je er ook meer grip op.

Mindfulness werkt stress-reducerend.

Al jong leren we moeilijke en vervelende zaken te ontwijken of van ons af te duwen. Fijne en prettige dingen willen we juist graag vasthouden en niet meer loslaten. Deze reactiepatronen hebben zich stevig gevestigd in ons leven. Zo stevig dat we haast vanzelfsprekend vanuit deze patronen reageren op situaties.

In de mindfulness-training leer je van een afstand naar je gedachten en gevoelens te kijken. Gewoon zien wat er zich voordoet in een moment, open en zonder oordelen. In plaats van je automatisch te verzetten tegen vervelende gevoelens proberen we er op een accepterende manier bij stil te staan. We staan ons toe te voelen wat we op dat moment voelen.

Dingen laten zijn zoals ze zijn, maakt loslaten vervolgens een stuk gemakkelijker. Toch lukt dit slechts voor enkele momenten. Maar door steeds weer opnieuw te proberen, zachtmoedig en met geduld, oefenen we ons in open gewaarwording en in het loslaten van de kaders die ons beperken.

En “last but not least”, door stil te staan, niet te oordelen, bewust te zijn en “ja” tegen het leven te leren zeggen krijg je meer zin om te leven en krijgt je leven meer zin.

In de training krijg je ruimte om contact te maken met je lichaam en de sensaties die je voelt in je lichaam. Voor een aantal mensen gaat er dan een nieuwe wereld open, een wereld waar ze de toegang naar kwijt zijn geraakt. Zo ontstaat er weer aandacht voor het innerlijk landschap, de gewaarwordingen in je lijf . je maakt weer contact met je lichaam.

VOOR WIE

De training is oorspronkelijk ontwikkeld voor mensen met stress- en pijnklachten.

Mindfulness kan je leven verrijken. Meer in het moment, minder "in je hoofd" en een opener houding geven het leven meer glans en kleur.

Ook als je kampt met klachten waarbij stress een grote rol speelt kan de training helpen. De training werkt stress reducerend.

De mindfulness training werkt goed bij psychische klachten als burn out, (werk)stress, spanning, onrust, vermoeidheid, slaapproblemen, angst en depressie.

Mensen met lichamelijke klachten zoals chronische pijn, psoriasis, hartklachten, hoge bloeddruk, chronische hoofdpijn en kanker kunnen verlichting vinden door zich op een andere manier met hun klachten te leren verhouden.

STRESS EN PIJN

Stress en pijn horen bij het leven. Pijn en stress worden echter vaak ervaren als ongewenst, vervelend. Nu zijn we al van kind af aan gericht op het voorkomen of wegwerken van ongewenste ervaring. We reageren vanuit dit patroon, vaak onbewust, ook zo op pijn en stress. We willen het niet waarnemen en verdringen het of zoeken afleiding. Maar vaak laten ze zich niet verdringen en komen dan op een later tijdstip met een verhevigde intensiteit terug. Soms zo erg dat we er ons geen raad mee weten.

We gaan erover denken en zoeken raad. Met dit denken komt de angst over wat de pijn of stress in de toekomst kan brengen. `hoe het ons leven kan gaan beheersen. Kan ik deze pijn of stress wel uithouden? Of we gaan vergelijken. Is de pijn of stress vandaag meer of minder dan gisteren? Zo gaan ze een eigen leven lijden in onze gedachtewereld. We ervaren niet alleen de oorspronkelijke pijn/stress, maar denken, fantaseren over de pijn en stress. De sombere toekomstscenario's (hoe lang gaat dit nog duren? Ik hou dit geen dagen weken meer vol.) verhogen de spanning en daarmee de stress. Ook bij pijn is dit mechanisme sterk aanwezig. Pijn wordt echt ondraaglijk, als je je bedenkt (fantaseert) hoe lang het nog gaat duren, welke akelige ziektes zouden eronder kunnen zitten.

Dan leidt stress en ook pijn tot zinloos gepieker. Waarom ik? Hoe lang gaat dit nog duren? Dit wordt nog eens versterkt door vervelende gebeurtenissen uit het verleden te herkauwen. Of door na te denken over allerlei negatieve toekomstscenario's. Vaak weten we dat dit zinloos gepieker is, maar zijn we niet in staat dit los te laten.

De Mindfulness training leert om op een bewustere manier met stress en pijn om te gaan. Aan de ene kant negatieve gevoelens bewust een plaats te geven. Aan de andere kant kun je door oefening leren om je aandacht meer in het moment te brengen, waardoor je makkelijker kunt loslaten.

Door in het moment te zijn, op een niet oordelende gerichte manier, ontstaat er meer ruimte om een probleem aan te pakken of anders met pijn of stress om te gaan.

DOOR WIE



Anneke van Lee (1965)

Heeft de vier-jarige opleiding tot yogadocent gevolgd bij de stichting Yoga & Vedanta en is opgeleid bij See True tot mindfulnessstrainer. Ze is aangesloten bij de VYN (vereniging voor yogadocenten) en bij de VVM (vereniging voor mindfulness) en geeft les sinds 2010.

In 2005 heb ik mezelf de vraag gesteld of het leven dat ik leidde wel het leven was dat ik graag wilde leiden. Want ondanks een fijn gezin, een gezond leven, een goedlopend bedrijf, een prachtige familie en goede vrienden, had ik heel sterk het gevoel dat ik iets miste in mijn leven. Alsof ik tegen de stroom in leefde.

Dankzij een goede vriend, die mij adviseerde om de stilte op te zoeken, kwam ik in aanraking met in eerste instantie zen meditatie en tijdens de opleiding met inzichtsmeditatie en yoga.

Ik raakte zo gefascineerd door de positieve invloed van yoga en meditatie op mijn leven dat ik me steeds verder ben gaan verdiepen. Yoga en meditatie brengt je dichterbij wie je werkelijk bent, herstelt en versterkt de verbinding met jezelf, met het leven en met de mensen om je heen. Mindfulness helpt je te ontrafelen wat er zich allemaal afspeelt in je overvolle hoofd waardoor er meer vertrouwen, rust en bewustzijn ontstaat.

Naast de diverse bijscholingen, workshops en opleidingen zijn de natuur met zijn seizoenen, schilderen en tekenkunst en een nieuwsgierige geest mijn grootste inspiratiebronnen.

**JE KUNT DE GOLVEN NIET STOPPEN.
JE KUNT WEL LEREN SURFEN**

DAVID DEWULF

AANMELDINGSFORMULIER

NAAM : _____

STRAAT : _____

POSTCODE : _____

WOONPLAATS : _____

TELEFOON : _____

E-MAIL ADRES : _____

TRAINING VOORJAAR

STILTE DAG 22 APRIL

TRAINING NAJAAR

STILTEDAG 4 NOVEMBER

Na aanmelding wil ik graag in een (telefoon)gesprek nader op je motieven en verwachtingen ingaan en je verder uitleg geven over de mogelijkheden van het programma in jouw situatie. Daarna beslis je over deelname en nadat ik je bijdrage heb ontvangen is je inschrijving definitief.

Deelname aan de 8 weken training kost € 300,00 inclusief BTW, werkboek en CD'S en DVD.
De stiltedag is op basis van een vrije donatie.

Als je interesse hebt om een training te volgen, vul dan het bovenstaand aanmeldingsformulier in en stuur dit naar onderstaand adres.

ANNEKE VAN LEE, MEKELENKAMPLAAN 20, 5345 GL OSS, 06-25196926
ING BANK 675090067 of CONTANT - KVK 17144829