

Mindfulnessstraining

Praktijk voor levenskunst en mindfulness. Marleen Van den Bosch



'De dokter zegt dat het stress is...'

'Ik vind geen rust...''Ik krijg mijn gedachtenmolen niet gestopt.'

'Ik ben zo moe en geraak opgebrand.'

'Sinds ik slecht nieuws kreeg, heeft het leven voor mij geen kleur meer.'

'Ik word zo moedeloos van het constant leven met pijn.'

'Ik ben bang te hervallen in een depressie.'

'Ik zou graag meer genieten van de schoonheid van het leven...'

'Ik wil meer balans vinden in mijn leven'

'Ik wil mijn stress signalen vroeger herkennen en mijn grenzen bewaken'

Allemaal goede redenen om met een mindfulnessstraining te starten.

Wat is mindfulness? Waarom een wekelijkse training?

Eenvoudig en toch niet makkelijk... Mindfulness als concept is erg eenvoudig. We kunnen het definiëren als '

Met een open, milde, niet oordelende aandacht gewaar zijn wat zich van moment tot moment aandient.'

De basis en de oefeningen zijn van een grote, eeuwenoude eenvoud. Toch vraagt het een intensieve training om het ons eigen te maken. We zijn immers gewend te leven op automatische piloot. Maar al te vaak zijn we speelbal van onze gedachten, emoties en lichamelijke behoeften.

Mindfulness leert ons bewust te zijn van wat zich aandient in elk moment en geeft ons vanuit dat bewustzijn een keuzemoment hoe we met

datgene wat er gebeurt willen omgaan.

Mindfulness behoedt ons niet van moeilijkheden en onrust in ons leven, want dat is eigen aan het leven zelf, maar het leert ons wel er op een dusdanige manier mee omgaan dat we geen bijkomende moeilijkheden en onnodige onrust creëren. Dat scheelt vaak al. Bovendien trainen we een milde en open houding naar onszelf te ontwikkelen. Op die manier werkt mindfulness stress verlagend en draagt het bij aan meer levenskwaliteit. En het is leuk en stimulerend om dat samen te oefenen. Soms heb je behoefte aan meer ruimte voor je persoonlijk verhaal en is extra ondersteuning naast de training wenselijk. Het is in dat geval mogelijk tegen betaling één of meerdere privé sessies te vragen.

Data en locatie:

GC Alpe
Mechelsestw 494
3020 Herent

Dinsdag avonden: 19.30u-22.00u

15 mei, 22 mei., 29 mei., 5 juni., 12 juni., 19 juni., 26 juni. 2018

We werken in een kleine groep van 10 deelnemers.

Kostprijs en inschrijven:

De reeks kost **320€**, kennismakingsgesprek, syllabus en audiomateriaal (USB 8gb) zijn inbegrepen. Tijdens de training engageer je je om ook thuis te oefenen.

Voor meer info of inschrijven: mail naar :

marleen.van.den.bosch@telenet.be.

www.marleen-vandenbosch.be

Definitief ingeschreven ben je na storting van 320€ op BE91 7343 0719 6076 op naam van Marleen Van den Bosch met vermelding mindfulnessstraining mei-2018. Er volgt dan een kennismakingsgesprek.

Mijn motivatie is bijdragen aan welzijn en geluk van mensen en dat wil ik graag doen door datgene wat me het meest gebracht heeft in mijn eigen leven te delen met anderen.