



Training Mindfulness

We moeten tegenwoordig van alles, houden meerdere ballen in de lucht en als je niet oppast dreig je jezelf in het geheel te vergeten. Hoe breng je meer balans en rust in je leven?

Schrijf je nu in voor de training Mindfulness. Deze training bestaat uit 8 lessen. De training leert je op te merken van wat er op dit moment gebeurt, wat je op dit moment ervaart, zonder het meteen te willen veranderen. Je leert met mildheid en opmerkzaamheid naar de situaties in je leven te kijken. Hierdoor zul je stressprikkels en automatische gedachtepatronen sneller herkennen. Je kunt je makkelijker losmaken van zorgen over de toekomst of frustraties over het verleden.

De Mindfulness Based Stressreductie-training is een geschikte training om je aandacht voor het hier en nu te vergroten. In de cursus ondervind je wat mindfulness inhoudt en je leert vaardigheden toepassen in het dagelijks leven. Je krijgt inzicht in wat stress met je doet, in hoe je zelf omgaat met stress en hoe je door bewustwording de eerste signalen van stress leert herkennen. Hierdoor ga je ervaren dat je een keuze hebt in hoe je met stressprikkels omgaat.

Inhoud van de training:

- Praktische oefeningen en theorie.
- Mindful bewegen en zitten in aandacht.
- Groepsgesprekken en onderlinge uitwisselingen die gericht zijn op het bevorderen van opmerkzaamheid, het herkennen van patronen en toepassing in de praktijk.
- Een werkboek om thuis nog eens **op na te slaan en audio's**.
- **Tussentijdse groepsevaluatie tijdens sessie 5**
- **Stilte dag op zaterdag 13 mei na sessie 7.**

Lesdata: De lessen starten in maart. De lesdata zijn: donderdagavond 23 en 30 maart, 6, 13, 20 en vrijdag 28 april, donderdag 11 en woensdag 17 mei. De lestijden zijn van 17.15 tot 19.30.

Op zaterdag 13 mei hebben we een stilte dag gepland. Deze dag duurt van 11:00 – 16:00 uur

Locatie: Academie voor Theater en dans aan de Jodenbreestraat 3 (deelnemers ontvangen in de uitnodiging exacte lokaalaanduiding).

Kennismakingsgesprek

Voorafgaand aan de cursus vindt een kennismakingsgesprek plaats van een half uur per deelnemer.

Deze zullen plaatsvinden op donderdag 9 maart tussen 17.00 en 19.30 en/of op vrijdag 10 maart tussen 15.30 en 19 uur en/of woensdag 15 maart tussen 10.00 en 12.00 en 15.00 en 17.00.

Inschrijven

Schrijf je in door een mail met je volledige naam, Academie, **email adres en telefoonnummer** waar je het beste op te bereiken bent, te sturen naar: gezondheidsactie@ahk.nl en zet in het onderwerp MINDFULNESS. **Graag aanmelden vóór 7 maart. De inschrijving sluit op 14 maart.** Hierna zullen alle deelnemers zo snel mogelijk op de hoogte worden gesteld. **Deze training in het voorjaar zal in het Nederlands gegeven worden.**

Beste deelnemers,

Donderdag 23 maart start de MBSR training.

Alle praktische informatie staat in het bevestigingsformulier dat je na het gesprek hebt ontvangen. Je vindt het formulier ook onderaan deze mail.

In de eerste les en de twee volgende lessen zul je een tijdje liggen. Er zijn matjes op school, maar het is misschien handig om een paar dekens mee te nemen voor als het koud wordt of om onder je rug of knieën en onder je hoofd te leggen. Neem eventueel extra sokken en/of datgene mee wat het comfortabel maakt voor je om een tijdje te kunnen zitten en liggen. Zorg ervoor dat je iets gegeten hebt en draag gemakkelijke kleding.

We beginnen om **17u30**. Wees graag op tijd, zodat we samen kunnen starten. Voorlopig staat studio **4.08** voor ons gepland.

Voor degenen die niet vertrouwd zijn met het gebouw. Bij het binnenkomen van het gebouw, kun je langs de receptie lopen naar lift noord, stap uit op de 4^e verdieping en sla meteen linksaf. Loop door de gang naar het eind. Aan het eind van de gang is er een kleinere gang naar rechts. Aan het einde van die gang bevindt zich studio 4.08

Afmeldingen door ziekte of iets anders onvoorziens verneem ik graag tijdig via email info@tijdnemen.nl of sms 06.13686096

Als je vragen hebt, aarzel dan niet om me te mailen.

Tot donderdag 😊

Hartelijke groeten,
Hildegarde

MBSR TRAINING BEVESTIGINGSFORMULIER

Hierbij bevestig ik je deelname aan de Mindfulness training die start op donderdag 23 maart

Naam:

Geboortedatum:

Data

Begin tijd 17.30

De data:

Les 1: Donderdag, maart 23

Les 2: Donderdag, maart 30

Les 3: Donderdag, april 6

Les 4: Donderdag, april 13

Les 5: Donderdag, april 20

Les 6: Vrijdag, april 28

Les 7: Donderdag, mei 11

Les 8: Woensdag, mei 17 om 19 uur

Stilte­dag: Zaterdag 13 mei van 11 – 16 uur

Wat mee te nemen naar de training.

Draag bij voorkeur comfortabele kleding die niet knelt. Tijdens sommige oefeningen lig je op een matje en dan is loszittende kleding makkelijker om in te bewegen. Neem eventueel een paar extra sokken mee. Neem zelf 1 of 2 dekens mee om op te liggen of over je heen te leggen tijdens de ligoefeningen. Je kunt ook als je wilt een meditatiekussen meenemen.

Adres

De training vindt plaats op de ATD. Studio 4.08

Vragen en info

Als je voor aanvang van de cursus of tijdens de cursus vragen hebt, kun je contact opnemen met:

Hildegarde: info@tijdnemen.nl

Aandachtspunt

Het is de bedoeling dat je alle bijeenkomsten bijwoont en de oefeningen buiten de lessen om verder beoefent.

Mocht je onverhoopt verhinderd zijn en in geval van ziekte ontvang ik graag van tevoren bericht.

De Mindfulness Based Stress Reduction training is eind jaren zeventig ontwikkeld door Jon Kabat-Zinn en wordt wereldwijd aangeboden. Centraal in de training staat het ontwikkelen van een vriendelijke en milde aandacht voor de ervaring in het hier en nu. Dit gebeurt met behulp van oefeningen, uitwisselingen en theorie. De voortdurende oefening in aandacht ondersteunt de deelnemers bij het onderzoeken van hun eigen mogelijkheden en het respecteren van hun eigen grenzen. De deelnemer draagt de volledige verantwoordelijkheid voor haar of zijn eigen gezondheid en welzijn gedurende de hele training, zowel in de groep als thuis. Het staat de deelnemer volledig vrij bepaalde oefeningen niet of in beperkte mate te doen. De trainer kan op geen enkele wijze aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade of opgelopen (lichamelijk of geestelijk) letsel van de deelnemer. De trainer is niet aansprakelijk voor schade en/of verlies van eigendommen van de deelnemer.

De school biedt deze cursus aan en draagt alle kosten.

Bovenstaande voor akkoord verklaard:

Datum:

Handtekening: