

MINDFULNESSTRAINING

Een achtweekse cursus voor ieder die beter wil leren omgaan met stress, pijn, piekeren of vermoeidheid.

Heb je vaak het gevoel dat het je te veel wordt? Dat je niet kunt stoppen met denken, malen of piekeren? Heb je last van stress, (hoog)gevoeligheid of pijn? Of wil je je leven leiden met meer rust en aandacht?

Dan kan deze cursus Mindfulness jou daarbij helpen.

Je moet zeilen op de wind van vandaag
De wind van gisteren helpt je niet vooruit
De wind van morgen blijft misschien wel uit
Je moet zeilen op de wind van vandaag.....

Wat is mindfulness?

Mindfulness is zo succesvol dat het bijna een modewoord is geworden. Ik spreek daarom ook vaak van 'aandachtraining'. Want dat is precies wat we doen bij mindfulness: we trainen onze aandacht. We leren door middel van allerlei oefeningen onze aandacht te richten op het hier en nu, in plaats van almaar te piekeren over de toekomst of te tobben over het verleden. Op een vriendelijke, niet-oordelende manier richten we onze aandacht op dít moment. Gevoelens en gedachten kunnen daardoor minder makkelijk met ons op de loop gaan. Ook gaan we ons leven minder 'op de automatische piloot' leiden. We worden ons bewuster van de spanningen in ons leven en in ons lichaam. Door die bewustheid te vergroten, ontstaat er ruimte waarin de spanning kan oplossen. Mindfulness leidt dan ook heel vaak tot stressreductie.

Voor wie is een mindfulnessstraining geschikt?

Aandachtraining kan iederéén helpen om de kwaliteit van zijn of haar leven te vergroten, door meer rust en aandacht in dat leven te brengen. Wetenschappelijk is aangetoond dat mindfulness helend kan zijn voor mensen die last hebben van (overmatig) piekeren, van stress, (chronische) pijn of van een (dreigende) burnout. In een persoonlijk voorgesprek kunnen we onderzoeken wat mindfulness kan betekenen voor jou, en of de training op dit moment in jouw leven past. Belangrijk is om daarbij te bedenken dat je gevraagd wordt om gedurende acht weken iedere dag thuis ongeveer een uur te oefenen.

Door de oefeningen thuis en tijdens de bijeenkomsten krijg je meer inzicht in de patronen en mechanismen in jou die stress of pijn veroorzaken, en komt er ruimte voor verandering.

Wie ben ik?



Mijn naam is Eveline Brandt (1968). Ik ben opgeleid tot mindfulnesstrainer aan het Instituut voor Mindfulness. Daarnaast schrijf ik als journalist over gezondheidszorg. De vijftien jaar hiervoor heb ik fulltime in de journalistiek gewerkt, totdat ik inzag dat mijn volle, drukke bestaan ten koste ging van mijn gezondheid en mijn geluk. Mindfulness heeft mij veel handvatten gegeven om beter te zien én te voelen wat goed voor mij is.

Het kan dus echt, weet ik inmiddels: leven met rust en harmonie terwijl je toch werkt en kinderen opvoedt. Ik vind het boeiend om andere mensen kennis te laten maken met mindfulness, en als trainer te mogen zien wat dit voor hún leven kan betekenen.

Wat houdt de training in?

De mindfulnesstraining bestaat uit acht woensdagavonden van 2,5 uur. Je bent welkom vanaf 19.15 uur; we starten om 19.30 uur. Er is halverwege een korte theepauze, om 22.00 uur ronden we de avond af. De training wordt gegeven in Le Petit Port, hartje Leiden (z.o.z). Je hoeft niets speciaals mee te nemen; wel is het fijn om comfortabele, losse kleding te dragen. Lesmateriaal en vier oefen-CD's ontvang je ter plaatse.

Je maakt deel uit van een groep, en de ervaringen van je groepsgenoten kunnen zeer ondersteunend en inspirerend werken. Mindfulness is echter géén groepstherapie. We trainen wel gezamenlijk onze geest, en bespreken hoe het is om te leven met meer aandacht. We komen na de zevende sessie één halve dag in een weekend bijeen om diepgaander te oefenen.

Wil je je aanmelden, zie dan de achterpagina voor prijzen, adressen en contactgegevens.

Kosten en contactinformatie

Kun je acht **woensdagavonden** plus één keer een dag in het weekend vrijmaken? Ben je in staat om ongeveer een uur per dag thuis te oefenen? Denk je dat mindfulness ook voor jou iets kan betekenen? Meld je dan aan voor de training op: e.brandt@xs4all.nl Ik kan je dan meer informatie geven, zowel praktisch als meer inhoudelijk, en je de data van alle bijbehorende woensdagavonden plus de oefendag geven. Ook kunnen we dan een afspraak maken voor een persoonlijk voorgesprek. Voor meer informatie over mijzelf en mijn achtergrond zie: www.evelinebrandt.nl

De **kosten** voor de training van acht avonden, de oefendag, een uitvoerige informatiemap en 4 oefen-CD's zijn 430 euro inclusief BTW. Ook een kennismakingsgesprek van 25 euro is hierbij inbegrepen. Studenten kunnen korting krijgen. Aan te bevelen is om eerst nog wat te lezen op internet (zie ook www.evelinebrandt.nl), of in de boekhandel over mindfulness.

De mindfulness-training wordt gegeven in de sfeervolle zaal Le Petit Port: Herenstraat 9, Leiden. Zie www.lepetitport.net

„Mindfulness is een methode om moeilijkheden onder ogen te zien die tot doeltreffende oplossingen en innerlijke vrede en harmonie leidt. Als we onze innerlijke hulpbronnen kunnen mobiliseren om onze problemen onder ogen te zien, merken we meestal dat we in staat zijn de druk van het probleem te gebruiken om er doorheen te komen, net zoals een zeiler het zeil zo bevestigt dat hij de druk van de wind optimaal benut om de boot vooruit te laten gaan.”

Jon Kabat-Zinn