

CURSUS MINDFULNESS OF 'MBSR' (AANDACHTTRAINING)

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

Kun je vaak niet stoppen met rennen & vliegen? Met piekeren & malen? Heb je last van stressen of somberen? Van wakker liggen & woelen?

Train je geest om meer in het hier en nu te blijven.
Volg een cursus mindfulness en leer stoppen & stilstaan.

Stilstaan bij jouw leven: wat jij wilt en voelt; wat goed en gezond is voor jÓu.



FREE YOUR MIND AND THE REST WILL FOLLOW!

Wat is mindfulness?

Mindfulness of MBSR is zo succesvol dat het bijna een modewoord is geworden. Ik spreek daarom ook vaak van 'aandachttraining'. 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 spanning kan oplossen. **Mindfulness leidt daarom doorgaans tot stressreductie.**

Aandachttraining kan iedereen helpen om de kwaliteit van zijn of haar leven te vergroten, door meer rust en aandacht in dat leven te brengen. 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 drie kwartier te oefenen**.

Door de oefeningen thuis en tijdens de training krijg je meer inzicht in de patronen en mechanismen in jezelf die stress, piekeren of pijn veroorzaken.

Over de trainer

Mijn naam is Eveline Brandt (1968). Ik ben in 2010 opgeleid aan het gerenommeerde Instituut voor Mindfulness. Ik werk sindsdien met hart en ziel als mindfulnesstrainer, en ook als journalist voor o.a. Psychologie Magazine. Vroeger heb ik fulltime in de journalistiek gewerkt, totdat ik inzag dat mijn (te) drukke bestaan ten koste ging van mijn gezondheid en mijn geluk. Mindfulness heeft mijzelf veel handvatten gegeven om beter te zien en te voelen wat goed voor mij is – en daarnaar te handelen.

Het kan dus echt, weet ik inmiddels: leven met rust en harmonie terwijl je toch werkt en kinderen opvoedt. Ik vind het heel boeiend om andere mensen kennis te laten maken met mindfulness, en als trainer te mogen zien wat dit voor hún leven kan betekenen. Je kunt meer lezen over mij en mijn werk op www.evelinebrandt.nl.

Wat houdt de training in?

De mindfulnesstraining bestaat uit acht woensdagavonden of vrijdagochtenden van 2,5 uur. Op woensdag starten we om **19.15 uur** en eindigen om 21.45 uur. Op de vrijdagochtenden starten we om **09.45 uur** en zullen we afronden om 12.15 uur. Er is halverwege altijd een korte theepauze. Na de zevende bijeenkomst is er een oefenmiddag in het weekend, om met elkaar in stilte de oefeningen te doen en te verdiepen.

De training wordt gegeven in het Centrum voor Mindfulness Leiden, **Gerrit Doustraat 4**, hartje Leiden. De cursusruimte is stil en sfeervol; je bevindt je in een ware stadsoase. Je hoeft niets speciaals mee te nemen; wel is het fijn om comfortabele, losse kleding te dragen. Lesmateriaal en audiobestanden om thuis mee te oefenen ontvang je van mij. Je maakt deel uit van een groep, en de ervaringen van je groepsgenoten kunnen zeer ondersteunend werken. Toch is mindfulness géén groepstherapie; we trainen alleen gezamenlijk onze geest en oefenen samen om te leven met meer aandacht.

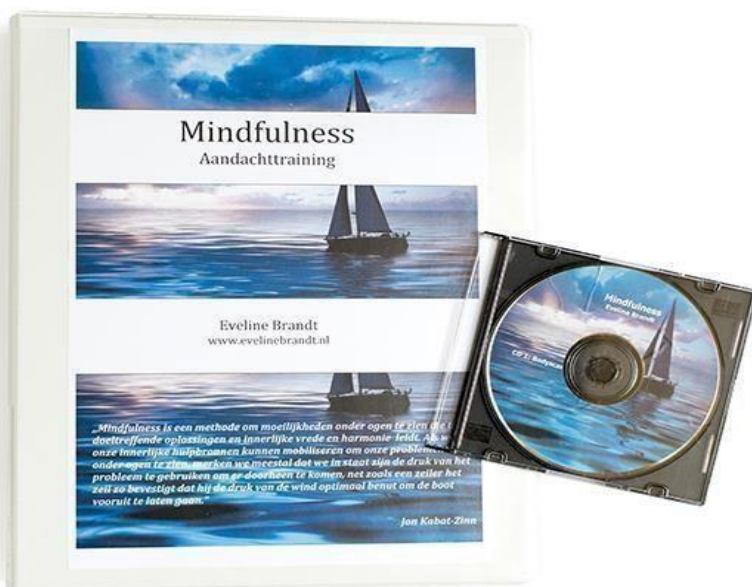
Cursusdata 2020

De laatste woensdagavondcursus voor de zomer start op **8 april**. Vervolgens: 15-4, 22-4 (week overslaan, vakantie), 6-5, 13-5, (week overslaan), 27-5 en 3-6, 10-6. Oefenmiddag: zondag 7-6.

Op **17 april** start de vrijdagochtendgroep. Vervolgens: 24-4 (week overslaan, vakantie), 8-5, 15-5, (week overslaan, feestdag), 29-5, 5-6, 12-6 en 19-6. Oefenmiddag: zondag 14-6.

Kosten en contactinformatie

Kun je acht avonden / ochtenden plus één middag in het weekend vrijmaken? Ben je in staat om zo'n drie kwartier per dag thuis te oefenen? Denk je dat mindfulness ook voor jou iets kan betekenen? Meld je dan aan voor de training! Mail naar e.brandt@xs4all.nl De **kosten** voor de acht avonden, de oefenmiddag, een uitvoerige informatiemap en vier oefen-CD's / audiobestanden zijn **425 euro inclusief BTW**. Betaalt de werkgever, dan is dit **495 euro exclusief BTW**. Ook een persoonlijk kennismakingsgesprek is inbegrepen; daarvoor maken we samen een afspraak.



Aan te bevelen is om nog wat te lezen over mindfulness op internet, en/ of op deze website (zie de pagina Wat is mindfulness?). Zo weet je beter wat aandachtstraining inhoudt, of het jou voldoende aanspreekt en wat het je kan brengen.

De cursusruimte:

