



Wat is mindfulness?

Training van de aandacht in het huidige moment, waarbij getracht wordt de aandacht op een niet-oordelende en compassievolle manier te ontwikkelen.

Voordelen?

- Meer inzicht krijgen in de eigen gedachten, gevoelens en vastgeroeste denkpatronen;
- Waarschuwingssignalen van je lichaam leren oppikken;
- Valkuilen ontdekken die tot overmatige stress leiden;
- Beter leren omgaan met tegenslagen, pijn, ontgoocheling, piekeren, perfectionisme en veranderlijke levensomstandigheden;
- Leren ombuigen van wat 'oké' is naar een meer verrijkend leven, dat voldoening geeft en zin heeft: Meer leren "floreten" in het leven en hierdoor een grotere veerkracht ontwikkelen;
- Leren tevreden te zijn met wat is en wie we nu zijn;
- Preventief werken tegen burn-out en depressie;
- Een eigen plan voor zelfzorg leren opmaken en dit toe te passen in je dagdagelijks leven.

Hoe?

- 8 Wekelijkse sessies die bestaan uit geleide meditaties, yogaoefeningen, mindful bewegen, communicatie oefeningen, toelichtingen rond stress, emoties, grenzen bewaken, acceptatie, zelfzorg,...
- Dagelijkse praktische thuisopdrachten van de oefeningen die tijdens de sessies werden besproken en ingeoeffend. Zo leer je de aangeleerde vaardigheden toe te passen in je leven.

Deze 8-weken training combineert de programma's MBSR (= Mindfulness-based Stress Reduction) en MBCT (= Mindfulness-based Cognitive Therapy). Het is een mooi samengaan van Westerse psychologie met Oosterse wijsheid.

De 8-weken trainingen worden gevolgd in groep.
(Zie hieronder voor **data en locaties**)

Het is ook mogelijk om de 8-weken training te volgen in een **individueel traject**.
(Meer info? **Mail me** via deze [link](#).)

8-weken training te Opwijk

Op vrijdag

2/9 + 16/9 + 7/10 + 21/10 + 4/11 + 25/11 + 2/12 + 16/12 '22

Telkens van 14u00 tot 16u30

Waar: Zensa Yoga

Stationstraat 10

1745 Opwijk

Prijzen: (Basis) € 330,00 euro - (Student, herhalen v/d training of kansenpas) € 190,00

Inbegrepen: Een intake - 8 sessies van 2u30 - een handleiding - audiodownloads van de meditaties - een mooi en inspirerend werkboek - persoonlijke begeleiding.

Reserveren via deze [link](#)

Inschrijving is pas definitief na betaling op BNP Paribas Fortis BE98 0014 7554 4293.

Aantal plaatsen is beperkt!

Mindfulness Meditatiemomenten



Inhoud: Last van stress? Piekeren? Onrust in je hoofd? Burn-out klachten? Of gewoon eens nood aan een momentje mét jezelf? Met behulp van verschillende mindfulnessmeditaties train je de aandacht in het huidige moment. Je leert je aandacht op een niet-oordelende en compassievolle manier te ontwikkelen. Deze wetenschappelijke onderbouwde praktijk leert je meer inzicht te krijgen in je eigen gedachten, gevoelens en soms vastgeroeste denkpatronen. Je leert tevreden te zijn met wat is en wie we nu zijn. Voor iedereen die gelukkiger en veerkrachtiger in het leven wil staan.

Voor wie nog geen 8-weken training heeft gevolgd, is dit meditatiemoment een mooie introductie. Voor wie reeds vertrouwd is met mindfulness en/of de 8-weken training heeft gevolgd is het opnieuw een gelegenheid om samen te oefenen en de meditatiepraktijk te verdiepen. **Aantal plaatsen is beperkt!**

Nieuwe data binnenkort beschikbaar.