



**Wat is mindfulness?**

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

**Wat leer je?**

- ❖ Meer inzicht krijgen in de eigen gedachten, gevoelens en in de soms vastgeroeste denk- & gewoontepatronen en hoe hiermee vaardig om te gaan;
- ❖ Waarschuwingssignalen van je lichaam leren oppikken en passend beantwoorden;
- ❖ Valkuilen ontdekken die tot overmatige stress kunnen leiden en dit leren bijsturen;
- ❖ 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 "floreren" in het leven en hierdoor een grotere veerkracht ontwikkelen;
- ❖ Leren tevreden te zijn met wat is en wie we nu zijn;
- ❖ Preventief handelen tegen burn-out en depressie;
- ❖ Een eigen plan voor zelfzorg leren opmaken en dit toe te passen in je dagdagelijks leven.

**Hoe?**

- ❖ 8 Sessies waarbij geoefend wordt met geleide meditaties, mindful bewegen, psycho-educatie rond o.a. de werking v/h brein, stressgevoelens, piekeren, angst, onzekerheid, grenzen bewaken, omgaan met uitdagingen, zelfzorg, leren genieten,... en oefeningen uit de moderne psychologie;
- ❖ Dagelijkse praktische thuisopdrachten van de oefeningen die tijdens de sessies werden ingeoeffend. Zo leer je de aangeleerde vaardigheden stap voor stap toe te passen in je dagdagelijks leven.

*Deze training volgt het MBCT-L (= Mindfulness-based Cognitive Therapy for life) programma dat ontwikkeld is door de Universiteit van Oxford - Oxford Mindfulness Foundation en waarbij de doeltreffendheid wetenschappelijk aangetoond is.*

## Mindfulness

## trainingen voor het leven

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

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

### Mindfulness training te Opwijk

Op vrijdag 19/1, 26/1, 2/2, 9/2, 23/2, 1/3, 8/3 & 15/3 '24  
Van 19u00 tot 21u30

**Waar:** Zensa Yoga

Stationstraat 10

1745 Opwijk

**Prijzen: (Basis) € 345,00 euro - (Student, herhalen v/d training of kansenpas) € 195,00**

**Inbegrepen:** Een intake - 8 sessies van 2u30 - een handleiding met een overzicht van de sessies en de oefenkansen - audiodownloads van de meditaties - persoonlijke begeleiding.

**Reserveren** via deze [link](#)

**Inschrijving is pas definitief na betaling op BNP Paribas Fortis BE98 0014 7554 4293.**  
**Aantal plaatsen is beperkt!**