

Mindfulness Training

Wetenschappelijk bewezen training voor een leven met meer aandacht en rust

Deze Mindfulness Training is een vaardigheidstraining die onderdelen van de MBSR en MBCT trainingen integreert. De training bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2,5 uur verspreid over 8 weken.

Mindfulness staat voor open en bewust aanwezig zijn in het huidige moment. Eigenlijk zou je kunnen zeggen dat mindfulness staat voor het helemaal wakker zijn en zonder (voor)oordeel kunnen waarnemen wat er in het hier-en-nu plaatsvindt. Dit klinkt simpel, maar blijkt in de praktijk niet zo gemakkelijk. Vaak krijgen we zaken maar half mee en doen we (te)veel op de automatische piloot. Hierdoor reageren we op een manier op onze omgeving waar we zelf en ook onze omgeving last van hebben.



Mindfulness helpt om rust te vinden in onze hectische wereld. Soms regent het en soms schijnt de zon. Mindfulness helpt om zowel de regen als de zon in je leven te waarderen. Een mindfulness training biedt handige tools om meer voluit te leven en je niet te verliezen in de lastige zaken die je onvermijdelijk tegenkomt.

Onderzoek van de Amerikaanse psycholoog Timothy Brown e.a. toont aan dat we per dag gemiddeld zo'n 40.000 gedachten hebben. En minimaal 70 procent daarvan is negatief of alarmerend. Dit is geen probleem zolang we er niet door meegenomen worden en erin gaan geloven. Helaas gebeurt dit vaak en vandaar dat de training van mindfulness kan bijdragen aan een meer tevredenheid en geluk in jouw leven.

Gedachten van mensen dwalen vaak af. Voor 47% van de tijd denken mensen aan iets anders dan wat ze feitelijk aan het doen zijn. Hoe verhoudt het afdwalen van de geest zich tot gelukkig zijn? Harvard onderzoeker Math Killingsworth is erachter gekomen dat mensen substantieel minder

gelukkig zijn als ze afgeleid zijn, dan wanneer ze niet afgeleid zijn. Hij gebruikte hierbij een iPhone web app om 250.000 gegevens te verzamelen over subjectieve gedachten, gevoelens en acties van mensen gedurende hun dagelijkse bezigheden

De verschillende onderwerpen die aan bod zullen komen:

- Bewustzijn en de automatische piloot;
- In ons hoofd wonen;
- De verdeelde aandacht naar een punt brengen;
- Afkeer herkennen;
- Toelaten, accepteren wat er is;
- Gedachten zijn geen feiten;
- Hoe kan ik het beste voor mezelf zorgen;
- Het geleerde vasthouden en uitbreiden.

Deelnemers leren mindfulness in hun leven toe te passen en daardoor op een andere manier met moeilijkheden en tegenslag om te gaan. Deelnemers aan de trainingen geven aan dat ze door de Mindfulness Training zichzelf beter leren kennen, steeds meer opmerken wat écht belangrijk voor ze is en waar hun grenzen liggen. Deelname aan de Mindfulness Training bij Taus Gym is een investering in jezelf.

De Effecten:

- Meer kalmte in je leven;
- Meer aandacht en waardering voor het leven;
- Diepe ontspanning en beter slapen;
- Minder spanning en onrust;
- Minder piekeren;
- Beter omgaan met stress;
- Verbetering van de concentratie;
- Creëert helder en creatief denken;
- Beter geheugen en leervermogen;
- Zelfbewuster en verhoogt het zelfvertrouwen;
- Verhoogt het algehele gevoel van tevredenheid en geluk.

Voor Wie: Iedereen (16+). Als je een drukke geest (en leven) hebt en niet stil kunt zitten, is dat geen probleem. Onze aanpak is gebruiksvriendelijk, realistisch en praktisch;

Met Wie: Maximaal 10 andere deelnemers en een gecertificeerde Mindfulness trainer (MBSR/MBCT);

Wat: 8-weekse Mindfulness Training;

Wanneer:

Iedere zaterdag: 13-04, 20-04, 27-04, 04-05, 11-05, 18-05, 25-05, 01-06;

Tijd: 11:15u – 13:45u (2 tot 2,5 uur, met pauze)

Waar: Taus Gym, Professor Romeinstraat 11a;

Kosten:

Mindfulness Training: 8 bijeenkomsten op zaterdag;

Prijs: 285,- euro;

Yoga Combi: In combinatie met de 8-weekse Mindfulness Training;

Prijs: 345,- euro;

Inschrijven: Stuur een email naar info@tausgym.nl

Voorproefje:

Als je voor aanvang van de opleiding al een voorproefje wilt van de materie, raden wij je aan om de volgende twee filmpjes te kijken:

- Allereerst een [kort filmpje](#) met de grondlegger van de Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), Jon Kabat-Zinn, die kort uitleg geeft over mindfulness;
- Daarnaast een [korte cartoon](#) over Mindfulness.

Over de Mindfulness Trainer:

Kasper Meulesteen heeft de afgelopen 10 jaar verschillende vormen van yoga en meditatie beoefend. Hij bouwde een schat aan ervaringen op tijdens zijn reizen, studies en werk in Nederland, Brazilië, Tanzania, Thailand, Nepal en India. Tijdens zijn reizen heeft hij veel inspirerende mensen ontmoet die zijn manier van lesgeven hebben geïnspireerd en gevormd. Yoga en mindfulness is een manier van leven die hem in staat stelt om sterk, gezond en geaard met vriendelijkheid in het leven te staan, te voelen en bewust en in verbinding aanwezig te zijn met zichzelf en de wereld om hem heen.

