

## MINDFULNESS



### Mindfulness

Mindfulness is een vorm van meditatie en training in aandacht en opmerkzaamheid.

Mindfulness kan je helpen meer te genieten van het alledaagse en van de "kleine dingen die het doen."

Op een dieper niveau helpt mindfulness je bij het leven te nemen zoals het komt, te accepteren wat zich voordoet, daar geen verzet tegen te plegen en er geen oordeel over te vellen.

Dat gaat niet vanzelf.

In deze training gaat het om bewustwording van alles wat zich in het hier en nu aan je voordoet.

Je leert hoe je geest werkt, hoe gedachten, oordelen en emoties vaak veroorzakers zijn van pijn.

Je leert daarbij aanwezig te blijven, stil te staan en te luisteren, de situatie tot je te laten doordringen en er dan op een vriendelijke manier, niet oordelend en met "nieuwe ogen" naar te kijken en op te reageren.

Door uit je automatische reactiepatroon te stappen ontstaat er ruimte om nieuwe keuzes te maken.

**De oefeningen** zijn praktisch en onmiddellijk toe te passen in je leven. Je kunt hierbij denken aan oefeningen op het gebied van ademhaling, eenvoudige yoga, meditatie, gericht aandacht geven en zintuigelijk waarnemen.

**Mindfulness** is geschikt voor mensen die:

- Beter willen leren omgaan met angst, onrust en spanning, pijn en depressie.
- Veel piekeren
- Gevoelens van stress ervaren
- Burn out zijn
- Af willen van het gevoel dat het leven hen overkomt en emoties hen overspoelen
- Beter willen leren omgaan met lichamelijke klachten
- Het lichaamsbewustzijn willen vergroten

Een mindfulness training kun je volgen in een groep of na overleg individueel.

Een mindfulness groepstraining duurt 8 weken, waarbij je 2,5 uur per week bijeenkomt om te oefenen en daarnaast doe je elke dag huiswerk opdrachten.

**Voor meer informatie** over mindfulness of over deelname en/of aanvang van een cursus kun je kijken op :

[www.junckerterzijde.nl](http://www.junckerterzijde.nl)

De trainer is geregistreerd door de beroepsverenigingen VMBN en VVM.



Vereniging Mindfulness Based Trainers  
Nederland en Vlaanderen



Vereniging Voor  
**Mindfulness**