



MINDFULNESSTRAINING

Meer balans, rust en helderheid in je leven

Heb je het gevoel dat het leven soms te druk is? Dat alles je even te veel wordt? Neem een moment voor jezelf en ontdek hoe mindfulness je kan helpen om rust en focus te vinden, midden in de hectiek.

Wat is mindfulness?

Mindfulness is een manier om bewuster te leven. Het betekent dat je je aandacht richt op wat er nú gebeurt, zonder te oordelen. In plaats van te piekeren over wat er was of wat nog komt, leer je echt in het moment te zijn. Dit helpt je om beter om te gaan met je gedachten, emoties en uitdagingen.

Mindfulness is niet alleen mediteren, het is een manier van leven. Je traint je brein om met meer rust en helderheid naar situaties te kijken, jezelf even stil te zetten. Zo kun je keuzes maken die beter passen bij je behoeften en blijf je beter in balans.

Waarom meedoen aan een mindfulnessstraining?

Mindfulness heeft veel voordelen voor je mentale én fysieke gezondheid. Hier zijn een paar voorbeelden:

- **Minder stress:** Je leert stressvolle momenten herkennen en er op een rustige manier mee om te gaan.
- **Beter met emoties omgaan:** Door mindfulness begrijp je je gevoelens beter en reageer je minder impulsief.
- **Meer focus:** Oefeningen zoals meditatie en ademhalingstechnieken helpen je om je beter te concentreren.
- **Beter slapen:** Minder piekeren betekent een rustigere geest en een betere nachtrust.
- **Meer zelfinzicht:** Je leert jezelf beter kennen en ontdekt wat je écht belangrijk vindt.
- **Fysieke voordelen:** Mindfulness kan je immuunsysteem versterken, je bloeddruk verlagen en zelfs helpen bij chronische pijn.
- **Betere relaties:** Door meer aandacht te hebben voor jezelf en anderen, worden je contacten vaak warmer en meer verbonden.

Iedereen ervaart mindfulness op zijn eigen manier, maar veel mensen merken al snel dat ze zich rustiger en sterker voelen door regelmatig te oefenen.

Wat kun je verwachten?

We komen 8 keer bij elkaar om te oefenen met verschillende meditatietechnieken. Je maakt kennis met verschillende medicaties: zittend liggend, bewegend, etc. Zo bouw je aan je eigen gereedschapskist die je ook na de training kunt gebruiken in je dagelijks leven.

Der training is geen praatgroep. Het is een vaardigheidstraining waar we vooral veel zullen oefenen en uitwisselen over de oefeningen.



Details:

Wanneer: woensdag 10, 17, 24 sept, 1, 8, 15, 22 okt en 5 nov - 19.00 -21.00 uur

Waar: De Oude Jacob, Jacob Catslaan 24, 4904 EM in Oosterhout

Investing: Kosten € 30,- eigen bijdrage, thuiswerk ½-1 uur per dag.