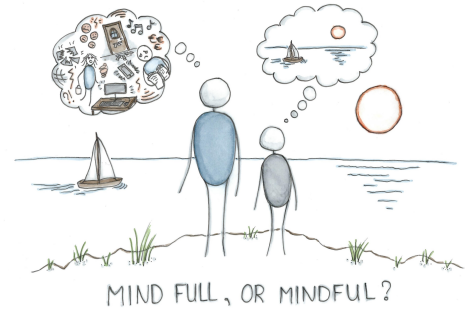


# Mindfulness

## Waarom?

- \* je leert beter om te gaan met drukte in je hoofd
- \* je leert beter naar je lichaam te luisteren ( inclusief emoties)
- \* je leert ruimte te geven aan gevoelens die dat nodig hebben
- \* je wordt er gelukkiger van !



## Hoe?

Door te leren vaker in het nu te zijn in plaats van in de toekomst of in het verleden. Doordat we sterk de neiging hebben om met onze aandacht naar de toekomst of het verleden te gaan wordt dat wat er nu is onduidelijker. Dat wat er nu is kan heel belangrijk kan zijn. Als het nu vervelend is, is het belangrijk om daar zo goed mogelijk mee om te gaan. Niet negeren of verdringen maar het juist accepteren en ruimte geven. Dat kost minder energie en voelt beter. Als het nu goed voelt geeft dat energie en het is belangrijk om die energie te 'pakken'. Zo pakken we alle energie die er is en verspillen we zo min mogelijk energie en zorgen we dat de onaangename dingen handelbaarder worden. Ook keuzes maken wordt makkelijker.

## Mindfulness training

Ben je geïnteresseerd in de Mindfulness meld je dan aan voor een van de 8 weekse cursussen ( 8 middagen/ avonden van 1 tot 2.5 uur (afhankelijk van de groepsgrootte 2-6 personen) Je gaat hier verder kennis maken met de Mindfulness en leert de Mindfulness toepassen in je leven. Je krijgt een werkboek met theorie opdrachten en oefeningen om na elke bijeenkomst mee aan de slag te gaan. De bedoeling is dat je uiteindelijk duidelijk hebt ervaren wat de zin is van meer Mindful leven en dat je door de training hele duidelijke handvaten hebt gekregen om dit ook daadwerkelijk te blijven doen.

De cursus wordt gegeven door Angelique Kooijman. Zij is werkzaam als oefentherapeut in de Mensendieck Praktijk in Nieuwe Niedorp. 15 jaar geleden is ze zelf begonnen met Mindfulness. In 2012 heeft ze een opleiding bij See True tot Mindfulnessstrainer gedaan. In de jaren daarna heeft ze nog een aantal verdiepings nascholingen gedaan. Inmiddels past ze al een aantal jaren Mindfulness toe in haar oefentherapie en geeft ze trainingen en andere Mindfulness activiteiten.

De kosten van de cursus zijn € 345,- dit is inclusief werkboek, geluidsfragmenten en het gebruik van matten en meditatiebankjes/kussens.

Voor meer informatie kun je mailen (heeft de voorkeur) of bellen naar:

[angelique@mensenco.nl](mailto:angelique@mensenco.nl)

0226 413144