

## **Agenda najaar 2019 en voorjaar 2020**

### **OKTOBER**

4 oktober 2019

Start: training Mindfulness

7 oktober 2019

Start: training Zelfcompassie

30 september 2019

Start: training Compassie naar Anderen

### **MAART**

30 maart 2020

Start: training Compassie naar Anderen

**In de onderstaande pagina's vind je informatie over de training mindfulness, zelfcompassie en compassie naar anderen.**

**Je kunt deze indien gewenst printen.**

## **Mindfulness**

Leven in deze hectische tijd vraagt veel van ons dat maakt dat we ons vaak uitgeput voelen en onszelf vaak onnodig opjagen. Van allerlei klachten kunnen de uitkomst zijn van een leven waarin we almaar menen te moeten doorgaan.

Herken je jezelf in het volgende?

- Ik ervaar innerlijke onrust en (werk)stress;
- Ik pieker en maal en ben steeds maar in mijn hoofd;
- Ik ervaar spanning en kan slecht slapen;
- Ik ben lichamelijk en psychisch moe en kan me slecht concentreren;
- Ik voel me vaak somber en neerslachtig;
- Ik moet meer tijd voor mezelf nemen;
- Ik sta altijd klaar voor anderen;
- Ik maak me vaak zorgen en ben veel met het verleden bezig;
- Ik ben een perfectionist, ik moet veel van mezelf;
- Ik zit vaak niet lekker in mijn vel;
- Ik denk regelmatig negatief over mezelf en voel me vaak minderwaardig;
- Ik kan me moeilijk ontspannen, ik weet niet hoe ik dat moet doen.

Dan is deze training iets voor jou!!

### **Doel van de training**

Tijdens de training leer je bewust zijn van hoe je je onrustig maakt en hoe je je kalmte weer kunt vinden en behouden. Je leert mindful te zijn. Een toestand waarin je gefocust, kalm en helder bent.

Door de beoefening van 'mindful zijn' leer je, je aandacht te sturen en de onrust in je hoofd en lichaam gade te slaan zonder er naar te handelen, zodat je je kalmte hervindt en behoud.

### **Inhoud van de training:**

De training bestaat uit 10 bijeenkomsten:

1. Wat is mindfulness?
2. Automatische gedachten en de automatische piloot
3. Bewust-zijn
4. Nadenken over moeilijkheden
5. In het moment blijven ook als het moeilijk wordt!
6. Problemen oplossen
7. Onderzoeken van je gedachten
8. Voor jezelf zorgen!
9. Je leven onderzoeken
10. Mindfulness in het dagelijks leven.

### **Voorafgaand aan de training:**

Voor de training krijg je een inschrijfformulier toegezonden wat je invult, dit is tevens bewijs van deelname.

## **De training**

De training bestaat uit 10 bijeenkomsten. Mindful-zijn leer je door veel zelf te oefenen. Tijdens de training leer je basisoefeningen waarmee je meteen aan de slag kunt. Je oefent dagelijks 30 tot 60 minuten.

Je hebt geen speciale vooropleiding of voorkennis nodig om deel te nemen.

## **Prijs, locatie, groepsgrootte.**

De prijs voor 10 bijeenkomsten van 2 uur is € 299,- dit is inclusief een trainingsmap en MP3 bestanden van oefeningen.

De training vindt plaats in de praktijk aan de Cuyperstraat 23 te Wanssum.

Het minimale aantal deelnemers is 3 en het maximale aantal is 5 personen.

## **OKTOBER 2019**

### **Data en aanvang**

De 10 trainingsochtenden zijn op: **vrijdag** 4, 11 en 25 oktober, 1, 15 en 22 november, 6 en 20 december 2019 en 10 en 30 januari 2020 van 09.30 tot 11.30 uur.

**Hier kun je ervaringen van deelnemers lezen die eerder een mindfulness training deden.**

## **Compassie naar Jezelf**

### **Waarom zelfcompassie?**

De ervaring leert dat we het moeilijk vinden om vriendelijk voor onszelf te blijven op moeilijke momenten en in perioden waarin we tegenslag ervaren.

We hebben dan de neiging om onszelf op de kop te zitten en te veroordelen.

### **Mogelijk herken je dit bij jezelf:**

'Wat ben ik toch lui, sta op en doe wat met je leven.' 'Doe eens gezellig!' 'Alweer niks gedaan vandaag', 'zie je wel dit kan ik ook al niet', 'als ik jou was zou ik daar niet aan beginnen', 'wat zouden die anderen daarvan vinden', 'het kan echt maar op één manier hoor en het moet perfect', 'oei dit gaat fout en dat mag niet', 'heb ik alweer niet geoefend' enz.

Deze manier van met jezelf omgaan draagt niet bij aan een constructieve en tevreden levenshouding.

### **Doel van de training**

Deze training is voor iedereen die zich bewust wil worden van zelfkritiek en gezonder wil leren omgaan met psychisch of lichamelijk lijden en de helende werking van mindfulness wil verdiepen met zelfcompassie beoefening.

In de training zelfcompassie leer je je innerlijke lastpost (her)kennen en de troostende stem in jezelf te vergroten. In het algemeen, maar zeker ook op de momenten dat je lastpost het overneemt.

## **Zelfcompassie is een vervoltraining op mindfulness**

Mindfulness is een onderdeel van zelfcompassie, vandaar dat het een vervoltraining is: die vaardigheden dien je wel al in huis hebben.

Voorwaarde voor deelname is dan ook, dat je eerder een mindfulness training hebt gedaan of met regelmaat mediteert. De mindfulness training kun je natuurlijk ook elders gedaan hebben.

Voor de training krijg je een inschrijfformulier toegezonden wat je invult.

## **De training**

De training bestaat uit 10 bijeenkomsten. Net als mindfulness leer je compassievol te zijn naar jezelf door veel te oefenen. Tijdens de training leer je basisoefeningen waarmee je meteen aan de slag kunt. Je oefent dagelijks 30 tot 60 minuten.

## **Kosten, locatie, groepsgrootte.**

De kosten voor 10 bijeenkomsten van 2 uur is € 299,- dit is inclusief een trainingsmap en mp3 bestanden.

De training vindt plaats in de praktijk aan de Cuyperstraat 23 te Wanssum.

Het minimale aantal deelnemers is 3 en het maximale aantal deelnemers is 5.

## **OKTOBER 2019**

### **Data en aanvang**

De 10 trainingsavonden zijn op: **maandag** 7, 21 en 28 oktober, 4, 18 en 25 november, 2 en 16 december 2019 en 6 en 27 januari 2020 van 19.15 tot 21.15 uur.

**Hier kun je ervaringen van deelnemers lezen die eerder een zelfcompassie training deden.**

## **Compassie naar Anderen**

### **Waarom compassie naar anderen?**

In de vorige twee trainingen heb je je vooral gericht op de beoefening vriendelijkheid, zelfbewustzijn en compassie naar jezelf.

In deze 3de training van deze vierluik ga je deze beoefening uitbreiden naar anderen, onze medemens.

Wij zijn natuurlijk niet alleen op deze wereld. Juist het besef dat we verbonden zijn met elkaar in vreugde én pijn is een krachtige stimulans ons te oefenen in compassie naar anderen.

Het mooie van ontwikkelen van compassie is dat we dit steeds verder kunnen uitbreiden in onze beoefening.

### **Doel van de training**

Jezelf oefenen in het compassievol omgaan met anderen, ook wanneer je je gekwetst gevoelt hebt in het contact met anderen.

### **Compassie naar anderen is een vervoltraining op zelfcompassie**

Voorwaarde voor deelname is dat je eerder een training zelfcompassie hebt gedaan.

De training zelfcompassie kun je natuurlijk ook elders gedaan hebben.

Voor de training krijg je een inschrijfformulier toegezonden wat je invult.



## **De training**

De training bestaat uit 4 bijeenkomsten. Compassievol zijn naar anderen leer je door oefening. Tijdens de training leer je basisoefeningen die je in je dagelijks leven kunt toepassen. Je oefent dagelijks 30 tot 60 minuten.

## **Kosten, locatie, groepsgrootte.**

De kosten voor 4 bijeenkomsten van 2 uur is € 129,- dit is inclusief een aanvulling op je trainingsmap en mp3 bestanden.

De training vindt plaats in de praktijk aan de Cuyperstraat 23 te Wanssum.

Het minimale aantal deelnemers is 3 en het maximale aantal deelnemers is 5.

## **OKTOBER 2019**

### **Datum en aanvang**

De 4 trainingsavonden zijn op: **maandag** 30 september, 11 november, 9 december 2019 en 13 januari 2020 van 19.15 tot 21.15 uur.

## **MAART 2020**

### **Data en aanvang**

De 4 trainingsavonden zijn op: **maandag** 30 maart, 20 april, 4 mei en 18 mei 2020 van 19.15 tot 21.15 uur.

**Hier kun je ervaringen van deelnemers lezen die eerder een zelfcompassie training deden.**