



gestaltnet

PRAKTIJK VOOR GESTALT-THERAPIE



# MINDFULNESS TRAINING

GELUK KUN JE NIET EISEN...  
JE VINDT HET ALS JE ZIN GEEFT AAN JE LEVEN!

[gestaltnet.nl](http://gestaltnet.nl)

# WAAROM MINDFULNESS?

Mindfulness betekent met aandacht aanwezig zijn. Iets met aandacht waarnemen. Gestaltnet biedt het oorspronkelijke programma MBSR (Mindfulness Based Stress reduction) en MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy). En geeft daarna vier terugkomavonden, om de drie maanden, om wat je geleerd hebt vast te houden. En tijdens de training ruimte om vragen via de mail te stellen.

## VOOR WIE?

Hoe vaak heb je niet het gevoel dat de dagen voorbij vliegen? Alsof het leven langs je heen gaat, in plaats van dat je het leeft. Mindfulness helpt je om je meer bewust te laten leven. Minder op de automatische piloot. Hoe vaak zit je niet in gedachten, die je somber maken, boos of negatief stemmen? Mindfulness helpt je om meer grip op je gedachten te krijgen.

## ACHT WEKEN

De training omvat acht avonden van 19.30-21.30 uur. Iedere avond heeft een eigen thema. En na de acht weken kun je vier keer, om de drie maanden terug komen of ervaringen te delen en opnieuw samen te oefenen.

## EEN VAARDIGHEIDSTRAINING

Zoals het leren bespelen van een muziekinstrument oefening vraagt, zo vraag de aandacht ook om geoefend te worden. Naast kennis over aandacht maak je jezelf een nieuwe vaardigheid meester. We oefenen ons bewustzijn van onze gedachten en de taal van ons lichaam. Dit doen we door begeleide aandachts- en concentratieoefeningen en meditaties. Op je werk en thuis zul je effectiever zijn, meer kunnen doen met minder energie. Door meer bewustzijn en aandacht wordt je beleving intensiever. Geef je op via de mail voor een proefavond!

## DAGELIJKS OEFENEN

Mindfulness is een vaardigheid en het trainen daarvan vraagt oefening. Voor elke week krijgt je opdrachten mee om thuis te oefenen. De cursus is inclusief cursusmateriaal. Dit bestaat uit een werkmap. Hierin worden de acht onderwerpen uitgelegd, krijg je opdrachten voor thuis, gedichten, citaten en tips. Klik hier in de inhoudsopgave van je werkmap te zien. De deelnemer ontvangen ook inlogcodes om de begeleide oefeningen en meditaties te downloaden. Indien gewenst kun je dee ook op een CD krijgen.

## FYSIEKE BELASTING

Ook voor mensen met lichamelijke beperkingen is het mogelijk de training te volgen.

## KENNIS MAKEN

Wil je graag deelnemen, geef je dan op via de mail. Wil je een kennismakingsgesprek, dan ben je hierbij uitgenodigd om een vrijblijvende afspraak te maken!  
Indien u interesse hebt voor een avondtraining in Stad aan 't Haringvliet, bel 0187-611680 of als u woonachtig bent in de omgeving Goes, bel dan 0113-700218.