

MINDFULNESS KENNISMAKING

Inleidende MBCT sessie : donderdagnamiddag 28/08/2008

*Deze namiddag biedt een kennismaking met "mindfulness"
en is dus voor iedereen!*

DE SESSIE

- ◆ Deze sessie biedt een praktische kennismaking met MBSR & MBCT.
- ◆ Voor de oefeningen is het noodzakelijk een matje mee te nemen en losse kledij te dragen.
- ◆ De sessie wordt begeleid door Bea Geysen. Het laatste uur geeft Dr David Dewulf een overzicht van de kernelementen en kan men vragen stellen

ENKELE ONDERWERPEN:

- ◆ Het lichaam als een veilige plaats: centeren.
- ◆ Pijn, stress en de opbouw van **stress**: een meditatieve benadering.
- ◆ Belang van de oefeningen in het kader van preventie van **depressie**.

LITERATUUR:

'Mindfulness, een pad van vrijheid' – Auteur David Dewulf – Uitgeverij Acco.

Het boek beschrijft de ruimere structuur waarin mindfulness al 2500 jaar floreert. Er worden bruggen gelegd tussen deze eeuwenoude wijsheid en het 8 weken programma voor preventie van herval in depressie: MBCT. Er worden verbanden gebracht tussen mindfulness en de westerse cognitieve wetenschap met een aantal concrete oefeningen. Er zijn toepassingen uitgewerkt voor communicatie, boosheid, ontgoocheling, stress en nog veel meer. Het 'HOO-LA' 5 stappen model wordt uitgewerkt.

BIJDRAGE pp

€ 40,00 , € 35,00 voor koppels of studenten (inclusief theepauze)

Op deze dag kan men cd's aanschaffen.

PLAATS

'De Blauwe Poort', Collegebaan 49, 9090 Melle (5 minuten van de autostrade)

IAM

Instituut voor Aandacht & Mindfulness

AANKOMST

Men wordt verwacht vanaf 14.00 u voor registratie en thee.
Er wordt stipt gestart om 14.30 u (gelieve minstens 15 min. vooraf aanwezig te zijn)
De sessie duurt tot 17.30 u .

INSCHRIJVEN

Door het volledige bedrag over te schrijven
(inschrijving minder dan 1 week vooraf: + €10)
Rekening: "Mindfulness 001-3976880-53" (Vermeld de datum van de sessie aub)
NA OVERSCHRIJVING uw inschrijving met vermelding van uw telefoon/gsm-nummer
bevestigen per e-mail naar a@aandacht.be.
Telefonische informatie: 0494 94 60 60

ANNULATIE

Meer dan 4 weken vooraf: verplaatsen zonder kosten, terugbetaling met 10 euro kosten.
Minder dan 4 weken, meer dan 1 week vooraf: verplaatsen zonder kosten, geen terugbetaling.
Minder dan 1 week, maar meer dan 3 dagen vooraf: men kan de dag verplaatsen, kost € 20,00.

Voor definitieve data en onderwerpen gelieve steeds www.aandacht.be te raadplegen. Data kunnen wijzigen. Er worden ook vaak nieuwe dagen georganiseerd.

Wegbeschrijving

Komende van de E40 neem je afrit 16 'Antwerpen – Zelzate – Gent-Zeehaven'. Komende van de E17 vanuit Kortrijk kies je op de verkeerswisselaar Zwijnaarde de E40 richting Brussel en vervolgens afrit 16. Komende van de E17 vanuit Antwerpen kies je afrit Zelzate-Haven, richting Eeklo. Zo kom je op de R4. Vervolgens neem je afrit 6 'Melle' en volg je recht door (Brusselsesteenweg) tot het centrum. Aan de derde lichten ga je schuin links de Collegebaan op.