



# MINDFULNESS VAKANTIE

Mindfulness vakantieweek 31 JULI-7 AUGUSTUS 2009

## 7 DAGEN INTENSE TRAINING MINDFULNESS IN VAKANTIESFEER

Voor iedereen die zich wilt verdiepen in mindfulness & eens een andere vakantie wilt.

Gedurende deze 7 dagen krijg je het volledige programma : MBSR, stress reductie door mindfulness & MBCT, 'Mindfulness Based Cognitive Therapy'  
De totale werktijd in deze week is ongeveer 30 uren. Er is één stille dag.  
In de namiddag is er telkens vrije tijd om te wandelen in de natuur, te rusten en gezellig te praten. Na het avondeten is er terug een sessie.

### WAT KOMT ER AAN BOD ?

- Stress opbouw en aanpak
- Meditatie
- Minitips
- bodyscan
- cognitieve technieken
- inzicht in de geest & haar mechanismen
- yoga
- Qi Gong
- welzijnsplan voor een optimaal leven
- communicatie
- training van kwaliteit van aandacht
- kracht van stilte



## Het Mindfulness 8 weken programma kan je in deze week op een intense manier aanleren.

Wetenschappelijk onderzoek toonde dat het 8 weken programma efficiënt is voor de aanpak van stress, langdurige pijn, angst en depressie. Daarnaast vertellen deelnemers hoe het hun leert omgaan met emotionele pijn, verdriet en boosheid.

Verder is de training ook geschikt voor slaapstoornissen, onrust, hoofdpijn en vermoeidheid en tal van medische aandoeningen. Wetenschappelijk onderzoek toonde al na 8 weken een positief effect op de immuniteit.

Naast de integratie binnen de medische wereld, wordt mindfulness intussen ook toegepast in scholen, de juridische wereld, bedrijven, gevangenissen en als algemeen stressmanagement.

### BEGELEIDING

David Dewulf & andere trainers

### PLAATS

Château Frandoux

Je kan er wandelen in de prachtige natuur of genieten van de stilte.

Er is een sauna en het eten is zeer verzorgd. De maaltijden zijn vegetarisch.

#### Adres:

Rue des Pèlerins 4

5580 Frandoux-Rochefort

België

### DATUM

Je bent welkom vanaf 17.00 u vrijdagmiddag 31 juli.

Na het avondeten is er een oriëntatiegesprek en een eerste inleiding op de cursus Mindfulness.

We eindigen vrijdagvoormiddag rond 10.00 u op 7 augustus 2009

### BIJDRAGE (all inclusive)

Voor de logies, de cursus ( 30 uur), [syllabus](#) en vol pension voor 7 dagen:

- 775 euro op basis van een **1 persoonskamer**
- 700 euro op basis van een **2 persoonskamer**

- Alle kamers hebben een eigen lavabo.
- Slechts enkele kamers zijn beschikbaar aan lager tarief voor mensen met een laag inkomen.
- Voor een meerprijs kan men over een extra ruime kamer beschikken met eigen badkamer en /of zicht op het meer.
- Gelieve daarvoor contact te nemen met het secretariaat [a@aandacht.be](mailto:a@aandacht.be).

## INSCHRIJVEN

Aanmelden per email [a@aandacht.be](mailto:a@aandacht.be) Vermeld **in het onderwerp van uw mail: "vakantieweek 31 juli-7 augustus 2009"** a.u.b.

U ontvangt dan meer informatie, een formulier om in te vullen en ook een wegbeschrijving naar Chateau Frandoux. Wie een luxekamer wilt ontvangt ook de opties.

## PRAKTISCHE INFO.

Neem een mat, deken, warme sokken, en eventueel een meditatiebankje en kussen mee . Tijdens de week kan men cd's en boeken aanschaffen.

Voor verdere vragen en informatie mail [a@aandacht.be](mailto:a@aandacht.be)  
Tel. informatie 0494/94 60 60

## LITERATUUR

### 'Mindfulness, een pad van vrijheid'. (2007) Auteur David Dewulf

Sedert het verschijnen worden dagelijks meer dan 20 boeken verkocht. Het boek brengt de ruimere structuur waarin mindfulness al 2500 jaar bestaat op een praktische wijze voor wie een geëngageerd leven wil leiden. Het boek combineert de Oosterse wijsheid met de moderne westerse psychologie. Je kunt het lezen als een informatief 'leesboek' maar je kunt het ook gebruiken als werkboek door intensief met de reflecties en meditatieoefeningen om te gaan.

### 'Mindfulness werkboek'. (2008) Auteur David Dewulf

Met dit nieuwe boek leert u stap voor stap de mindfulness vaardigheden aan. Het boek combineert mindfulness met sleutelementen uit de cognitieve psychologie en Mind/Body Medicine. De korte stukken en de afwisseling met citaten, verhalen en praktijkvoorbeelden maken het boek makkelijk te lezen.

Toepassingen zijn o.a. stress, burn-out, emotionele intelligentie, positieve attitude, pijn, STAR-communicatie, grenzen, zelfzorg en preventie van depressie.

### **'Mindfulness voor jongeren'. (2009) Auteur David Dewulf**

Dit boek biedt op een speelse wijze een 7 weken durende training aan voor adolescenten. Er zijn aangepaste oefeningen. Er wordt onder andere ingegaan op aandacht, stress, boosheid, vergeving emotionele intelligentie, beter slapen en schoolprestaties.

