



## MINDFULNESS VAKANTIE 30 JULI - 6 AUGUSTUS 2010

### 7 DAGEN INTENSE TRAINING MINDFULNESS IN VAKANTIESFEER

*Voor iedereen die zich wil verdiepen in Mindfulness & graag eens een andere vakantie wil*

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
- bij minder goed weer zijn er extra sessies voorzien zoals o.a. *Edu kinestitics*, zonder meerkost



## 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.

## 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.

### Adres:

Rue des Pèlerins 4

5580 Frandoux-Rochefort

België

## DATUM

Je bent welkom **vanaf 17.00 u** vrijdagmiddag **30 juli**.

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

We eindigen vrijdagvoormiddag rond 10.00 u op **6 augustus 2010**.

## BEGELEIDING

David Dewulf – Brigitte Van Cleynenbreugel – Christine Vermeersch

## BIJDRAGE (all inclusive)

Voor de logies, de cursus ( 30 uur), [syllabus](#) en vol pension (*de maaltijden zijn niet vegetarisch tijdens deze week*) voor 7 dagen:

Betalen kan ook met opleidingscheques of KMO - portefeuille.

- **775 € / 800 €** op basis van een **1 persoonskamer**
- **700 € / 725 €** op basis van een **2 persoonskamer**
- Voor wie reeds een MBCT 8 weken programma volgde bij I AM gaat er een korting van **150 €** af.

- Alle kamers hebben een eigen lavabo.
- 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. Deze kamers zijn beperkt.
- 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 30 juli - 6 augustus 2010" a.u.b.

U ontvangt dan meer informatie, een formulier om in te vullen en ook een wegbeschrijving naar Chateau Frandoux. Wie graag 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 of 09/328 60 90

*Nog een sfeerfoto (zicht vanuit de Chateau)*



## 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 HOERA-5 stappen model wordt uitgewerkt.

**'Mindfulness werkboek'** – Auteur David Dewulf – Uitgeverij Roularta/Servire.

Dit praktisch werkboek leert je stap voor stap vaardigheden om te gaan met stress, pijn, emoties en de uitdagingen van iedere dag. Het boek combineert op een unieke manier mindfulness met sleutelementen uit de positieve en cognitieve psychologie en Mind/Body Medicine. Door de korte teksten, praktische oefeningen, spreuken en praktijkvoorbeelden, is dit boek makkelijk te lezen. Praktische toepassingen beschreven in het boek zijn stress, pijn, angst, depressie en boosheid.

**'Mindfulness voor jongeren'**. – Auteur David Dewulf – Uitgeverij Lannoo.

Dit boek is speciaal voor jongeren geschreven en toont aan de hand van een praktisch 8-stappenplan hoe mindfulness een weg kan zijn naar meer zelfvertrouwen, minder piekeren, minder stress en positief denken. Dit boek biedt vele bruikbare tips en oefeningen aan, geschreven vanuit de leefwereld van jongeren

**'Mindfulness voor je kids'**. – Auteur David Dewulf & Berti Persoons – Uitgeverij Lannoo

In dit boekje voor kinderen neemt de mythische figuur Pol de Trol, een 8 jarige jongen mee op avontuur. Een boeiende afwisseling tussen verhalen en meditaties. Met een inleiding voor ouders en opvoeders.