



Instituut voor Aandacht & Mindfulness

## Mindful yoga & het 'inquiry proces' Vrijdag 22 januari 2011

### THEMA VAN DE DAG

#### In de voormiddag beoefenen we Mindful Yoga

Mindfulness Yoga is het verder uitbouwen van yoga die wordt aangeleerd in een 8-weken programma. Mindfulness Yoga is een diepgaande praktijkervaring waarbij kracht, evenwicht en flexibiliteit ontwikkeld worden voor zowel het lichaam als de geest. We leren bewust door de ruimte te bewegen, en daarom kan Mindfulness Yoga toegepast worden in zeer uiteenlopende contexten en in verschillende omstandigheden- in elke moment. Het kan op een zeer zachte en trage manier beoefend worden door personen met bijvoorbeeld een chronische ziekte of voor personen die hoofdzakelijk een zittend leven leiden. Mindfulness Yoga kan ook op een zeer dynamische manier beoefend worden.

*Dr. Barbara Pickut* is mindfulness trainer, neurologe en neurorevalidatie arts. Zij heeft 30 jaar praktijkervaring met meditatie en heeft Yoga gestudeerd bij onder andere B.K.S. Iyengar.

#### In de namiddag gaan we dieper in op het thema Inquiry

We bespreken de 5 fasen van de inquiry en oefenen deze in. Er zijn 20 vragen om meer gewaarzijn en inzicht te brengen in de ervaring van uw deelnemer.

#### We sluiten af met een sangha voor mindfulness trainers

Nieuwe evoluties, mogelijkheden en perspectieven

**Begeleiding:** Dr. Barbara Pickut en Dr. David Dewulf



## Plaats, tijdstip en datum

De Blauwe Poort  
Collegebaan 49  
9090 Melle  
Vrijdag 6 mei 2011 van 10.00u tot 17.00u

Men wordt verwacht vanaf 9.00 u voor registratie, thee en koffie.

Er wordt stipt gestart om **10.00 u**.

**(gelieve minstens 15 min. vooraf aanwezig te zijn)**

## Kostprijs

**Gratis** in het kader van Fase 4 opleiding 2010-2011.

Anderen: **75 euro**

Inbegrepen: water en thee.

**U brengt uw middagmaal zelf mee.**

U kunt betalen via opleidingscheques of via KMO-portefeuille.

## Inschrijven

Via de link 'inschrijven' op de site [www.aandacht.be](http://www.aandacht.be) bij link trainersopleiding

## Praktische informatie

Neem een mat, deken, warme sokken, en een meditatiebankje of kussen mee .

Voor verdere vragen, mail [a@aandacht.be](mailto:a@aandacht.be).

Secretariaat Mindfulness: 0494/94 60 60



## ANNULATIE

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