



# MINDFUL GELUKKIG

## VAKANTIEWEEK

29 JULI - 5 AUGUSTUS 2011

7 DAGEN MINDFUL GELUKKIG IN VAKANTIESFEER

*Is het waar dat men het **geluk** in zichzelf moet zoek?*

Men kan het geluk weliswaar niet buiten zichzelf vinden, niet bij anderen en niet in bezittingen, prestaties of status, maar dat betekent nog niet dat men het zonder meer in zichzelf kan vinden. Het geluk is immers niet "iets" dat men kan "zoeken" en "vinden". Het is ook geen bestemming en geen reis, geen plaats om naartoe te gaan. Het is veeleer een manier van zijn, een existentiële dans met het leven. Men kan een dans niet in zichzelf vinden. Men kan hem ook niet buiten zichzelf vinden. Men kan hem gewoon niet "vinden". Men kan hem alleen leren dansen... De dans bestaat alleen maar zolang men hem danst. Maar iedereen heeft wel alles in zich om de dans te kunnen leren dansen! Daartoe is het alleen maar nodig wakker te worden. Iedereen heeft ook alles in zich om wakker te worden, bewust te worden van het wonder en het mysterie van het leven, naar een plaats van heelheid en sereniteit in zichzelf te gaan, naar een plaats waar je niet afhankelijk bent van omstandigheden of van het gedrag van anderen, en van daaruit de aandacht, de openheid, de liefde en de dankbaarheid te creëren waardoor de ervaring van geluk kan ontstaan.

Gedurende 7 dagen maken we ruimte om het leven door ons heen te laten stromen. We leren onze obstakels te overwinnen en ontdekken de vreugde van het leven zelf. Er wordt gewerkt met verschillende invalshoeken waarvan Mindfulness de kern vormt.

We werken deze week met:

- Voordrachten over geluk
- Mindfulness & heartfulness
- 5 elementen Tai Chi
- Dieper inzicht in jezelf en je patronen
- Meditatie en visualisatie



## BEGELEIDING

**Deze week wordt in de eerste plaats begeleid door Dr. Gerbert Bakx en verder ook door Dr. David Dewulf**

**Dr. G. Bakx** studeerde wetenschappen, geneeskunde en filosofie en volgde een nomadische, Darwinistische levensloop. Hij is een eeuwig student van het leven en legde zich toe op psychotherapie en persoonlijke begeleiding met een speciale passie voor evolutionaire psychologie en antropologie, cognitieve therapie, symbolisch modelleren, hypnotherapie en spiritualiteit. Hij is de oprichter van De Academie voor Levenskunst, die reeds meer dan twintig jaar mensen begeleidt naar meer aandacht, emotionele intelligentie, creativiteit, vrijheid en levenskunst.

**Dr. D. Dewulf** is arts en introduceerde het begrip 'mindfulness' in Vlaanderen. Hij volgde opleidingen over de hele wereld en legde zich toe op Mindfulness, Tao, Life Coaching en Mind/Body Medicine. Hij gaf lezingen in Harvard post graduaat. David is auteur van boeken Mindfulness, een pad van vrijheid, het Mindfulness werkboek, Mindfulness voor Jongeren, Mindfulness voor kids, Mindful gelukkig en de Mindful Box. Hij is oprichter van het Instituut voor Aandacht & Mindfulness (IAM).

## BIJDRAGE (all inclusive)

Voor de logies, de cursus (30 uur), vol pension (de maaltijden zijn niet vegetarisch tijdens deze week) Standaardprijs voor 7 dagen:

- € 800 op basis van een 1 persoonskamer
- € 725 op basis van een 2 persoonskamer

Bijkomende info over de kamers:

- Alle kamers hebben een eigen wastafel. Er zijn kamers beschikbaar met eigen badkamer met een extra kost.
- 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. U dient dit bij aanmelding reeds aan te vragen. Gelieve daarvoor contact te nemen met het secretariaat [a@aandacht.be](mailto:a@aandacht.be).
- Betalen kan ook met KMO - portefeuille.  
Meer info vindt u terug op onze website via: [Info KMO portefeuille](http://www.aandacht.be)

## DATA

Je bent welkom vanaf **17h00 vrijdagmiddag 29 juli**.

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



Instituut voor Aandacht & Mindfulness

We eindigen **vrijdagvoormiddag rond 10h00 op 5 augustus 2011.**

## INSCHRIJVEN

Aanmelden kan per email naar [a@aandacht.be](mailto:a@aandacht.be).

Vermeld in het onderwerp van uw mail: **“vakantieweek 29 juli - 5 augustus 2011”** a.u.b.

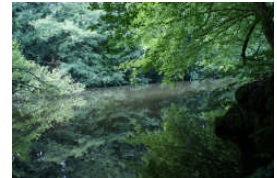
We zenden u daarna een inschrijvingsformulier voor deelname aan deze week.

Wie graag een luxekamer wilt kan ook de verschillende mogelijkheden hiervoor navragen.

## 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



## 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).

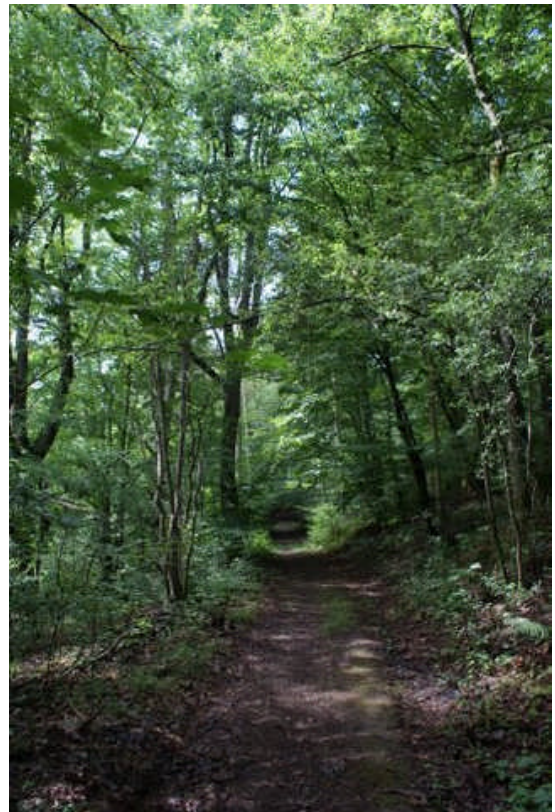
We zijn ook telefonische bereikbaar tijdens de kantooruren

GSM 0494/94 60 60

TEL 09/328 60 90

In de voormiddag is er telkens een sessie van 3 h ½. In de namiddag heeft men telkens vrije tijd om te wandelen in de natuur, te rusten en gezellig te praten. Na het avondeten is er terug een sessie. De totale cursustijd in deze week is ruim 30 uren.

Enkele sfeerfoto's





**LITERATUUR - Boeken van David Dewulf**

**'Mindfulness, een pad van vrijheid'**. Het boek brengt de ruimere structuur waarin mindfulness al 2500 jaar bestaat op een praktische wijze voor wie een geëngageerd leven wilt leiden. Het boek combineert de Oosterse wijsheid met de moderne westerse psychologie. Je kunt lezen als informatief 'leesboek' maar je kunt het ook gebruiken als werkboek door intensief met de reflecties en meditatieoefeningen om te gaan. Het boek leest prettig door de lichte opmaak. Citaten en overdenkingen zetten je telkens weer aan het denken en de meditatieoefeningen zijn verhelderend.

**'Mindfulness meditaties bij een pad van vrijheid'**. 2cds met meditaties voor de oefeningen bij een pad van vrijheid.

**'Mindfulness werkboek'. Krachtig en mild leven in het nu** 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'**. Het boek behandelt een aangepast 8-wekenprogramma voor jongeren en studenten. Volgende topics komen aan bod: angst, boosheid, vergeving, spijt en schuld en sombere stemmingen.

**'Mindfulness voor je kids'**. De mythische figuur Pol de Trol, neemt een 8 jarige jongen mee op avontuur. Een boeiende afwisseling tussen verhalen en meditaties. Met een inleiding voor ouders en opvoeders.

**'Mindful gelukkig' – 7 bronnen van innerlijke vreugde** Iedereen wil gelukkig zijn en toch lijkt het zo moeilijk. Voor velen lijkt geluk zelfs ongrijpbaar of 'niet voor mij'. Met 7 concrete mindfulnessprincipes en -oefeningen kun je innerlijk geluk ontdekken. David Dewulf neemt de lezer in 7 stappen mee in dit boeiende avontuur naar innerlijk geluk.

**'De Mindful BOX' - 7 mindfulness principes voor je levenswerk** 7 mindfulness inzichten, op een inzichtelijke en praktische manier vertaald in het creativiteitsprincipe 'thinking out of the box'. Ze vormen een praktisch kader van waaruit je creatief kan reageren op 'moeilijkheden' en uitdagingen op het werk en privé. Het boek biedt een praktische handleiding om je een weg te banen door de groeiende complexiteit van het leven.