

MINDFULNESS STUDIEDAG

MINDFUL ETEN

- Maandag 6 februari 2012 -



*In de moderne samenleving, zoeken velen van ons afleiding in consumptie.
We voelen ons niet goed over onszelf, we voelen ons leeg of gedeprimeerd.
We zoeken afleiding in de frigo of het shoppingcentrum om zo de leegte te vullen en ons lijden te vergeten. We zoeken afleiding door onze zintuigen te voeden.*

Thich Nhat Hanh

1

Op deze kennismakingsdag leren we ons bewust zijn van onze eetgewoontes en leren we op een mindvolle manier om te gaan met voeding. Mindfulness helpt ons om een andere attitude te ontwikkelen ten opzichte van voeding. Het zorgt ervoor dat we een krachtige reden en een langdurige motivatie ontwikkelen die een gezonde relatie met voedsel ondersteunt. We werken met verschillende invalshoeken over mindfulness en voeding o.a. lichaam, emoties en gedrag.

Enkele thema's die aan bod zullen komen:

- Eetgewoonten en intuïtief eten
- De 7 soorten honger
- Ayurveda en lichaamstypes
- De 7 kwaliteiten van mindful eten (in traditie van Thich Nhat Hanh)
- De 4 voedingsbronnen volgens de Boeddha.
- Mindful eten helpt ons om minder angstig en haastig om te gaan met voeding.
- Veel praktische oefeningen met een syllabus



BEGELEIDING

Dr. David Dewulf is oprichter en coördineert de werking van IAM en de nieuwe initiatieven zoals mindfulness voor jongeren, mindful eten en de opleidingen. Hij volgde opleidingen over de hele wereld en legde zich toe op Mindfulness, Tao, Life Coaching, Ayurveda en Mind/Body Medicine.

Daphne Neve is als psycholoog werkzaam in een revalidatiecentrum waar ze vooral de mensen met chronische rugpijn begeleidt. Daarnaast doet ze diagnostiek in een pijnkliniek en heeft ze een zelfstandige praktijk in Roeselare waar ze therapie geeft. Ze is al meerdere jaren bezig met lichaamswerk (o.a. yoga, eutonie) maar geeft nu vooral mindfulnessstraining (in groep en individueel). Daphne geniet buiten het werk van de gezellige drukte in haar gezin met haar man, vier stiefkinderen en twee zoontjes.

PLAATS

Dienstencentrum De Reinaert
Zaal Canteclaar
Kerkham 3D
9070 Destelbergen
België

BIJDRAGE

Inschrijvingsprijs :	€ 75,00 per persoon
Studenten of financiële moeilijkheden:	€ 65,00 per persoon
Herhaling:	€ 55,00 per persoon

Inbegrepen in de prijs: water en thee.

Gelieve zelf uw lunch pakket mee te brengen.

De boeken van Dr. David Dewulf kunnen deze dag aangekocht worden aan extravoordelige prijzen.

Betaling is mogelijk via KMO-portefeuille (minimumprojectbedrag van 100,00 euro).

INSCHRIJVEN

Inschrijven kan via de link 'Inschrijven' op de site bij Agenda - Themadagen.

AANKOMST

Men wordt verwacht vanaf 9u voor registratie.

Er wordt **stipt** gestart om **9u30** (gelieve minstens 15 min. vooraf aanwezig te zijn)

De sessie duurt tot **16u**.



PRAKTISCHE INFO

Voor verdere praktische vragen:

contact@aandacht.be

0494/94 60 60 of 09/328 60 90

ANNULATIE

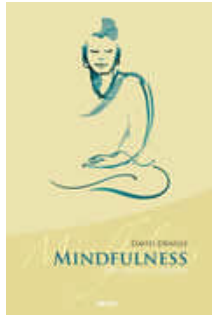
- Tot 4 weken voor de start van de training of activiteit kunt u uw inschrijving kosteloos annuleren.
- In geval van annulering tussen 4 en 2 weken voor de aanvang, rekenen we een annuleringsvergoeding aan van 15%.
- Bij annulering tussen 2 weken en 2 dagen voor de start, bedraagt de vergoeding 30%.
- Bij annulering in de 2 laatste dagen bent u ons het volledige bedrag sowieso verschuldigd en is er dus geen terugbetaling mogelijk.
- *U kunt zich wel te allen tijde laten vervangen door een andere persoon, indien ons dit vóór aanvang van de opleiding wordt gemeld en deze persoon naar oordeel van de trainer aan de aanmeldingscriteria voldoet. Aan een dergelijke vervanging zijn geen kosten verbonden.*

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

Het Instituut voor Aandacht en Mindfulness

Het Instituut voor Aandacht en Mindfulness (IAM) werd in 2001 opgericht door dr. David Dewulf. Hiermee introduceerde hij Mindfulness voor preventie van depressie in Vlaanderen. Door de jaren heen is IAM uitgegroeid tot een team van 30 enthousiaste en professionele medewerkers die door het Instituut voor Aandacht en Mindfulness zijn opgeleid en gecertificeerd, en jarenlange ervaring hebben in de hulpverlening.

Het Instituut voor Aandacht en Mindfulness organiseert trainingen voor particulieren en vakkundigen, trainingen voor kinderen en jongeren, vakantieweken en themadagen zoals 'Mindful eten' en 'Mindfulness in je relatie'. Bij het Instituut voor Aandacht en Mindfulness kan men in 1 tot 3 jaar worden opgeleid tot Mindfulness trainer. Daarnaast werkt IAM samen met UGent en KULeuven voor wetenschappelijk onderzoek betreffende Mindfulness. In 2010 verwierf IAM het Qfor-label welke garant staat voor de kwaliteit van haar dienstverlening.

LITERATUUR - Boeken van David Dewulf**Mindfulness, een pad van vrijheid (Acco)**

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 (Acco)**

Boekje inclusief 2 cd's met meditaties voor de oefeningen bij een pad van vrijheid.

**Mindfulness werkboek. Krachtig en mild leven in het nu (Roularta/Servire)**

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 (Lannoo)**

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.

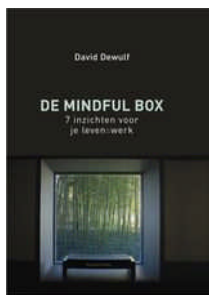
**Mindfulness voor je kids (Lannoo)**

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 (Lannoo)

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 (Roularta/Kosmos)

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.



Mindfulness in je relatie - Geschenken van liefde en intimiteit (Lannoo)

Mindfulness in je relatie toont je stap voor stap hoe je een geschenk kunt worden voor elkaar. Met inspirerende teksten, concrete voorbeelden en praktische tips helpt David Dewulf je op weg naar meer evenwicht en diepe verbondenheid met je partner.

In dit unieke boek focust David Dewulf op de hartelijke houding zoals onderwezen door de Boeddha, de liefdevolle communicatie in de traditie van Thich Nhat Hanh en mindful seks geïnspireerd door de oosterse tantra. Een aanrader voor wie zijn relatie een plaats in zijn hart wilt geven.



Mindfulness voor je kids – Oefeningen (Lannoo)

In dit nieuwe en spannende avontuur trekken Pieter en zijn vriend Pol de Trol op reis naar Kabouterland. Pieter krijgt er van de koning een belangrijke, maar gevaarlijke opdracht mee. Alleen door te kiezen voor moed, liefde en wijsheid maakt hij een kans om te slagen. Lukt het Pieter om de heilige scepter terug te brengen naar Kabouterland? Het is een boekje met wijze lessen voor je kind. De bijhorende cd bevat 15 oefeningen die je samen met je kind kan doen en die wetenschappelijk onderbouwd zijn om kinderen te leren omgaan met stress, emoties en de uitdagingen die het leven met zich meebrengt.