



MINDFULNESS MEDITATIEDAG

HARTMEDITATIE

- dinsdag 15 mei 2012 -

*Op een spontane manier en moeiteloos
van veel mensen houden,
Is misschien wel de allergrootste bron
van persoonlijk geluk.*

Russel (1872-1970)

Focus van de dag

- Vriendelijk en zacht zijn voor jezelf: de adem, het hart en het lichaam.
- Open ruimte voor pijn en verdriet
- Werken met vergeving en relationele spanning in meditatie
- Acceptatie van jezelf en anderen
- Vriendschap en verbondenheid vanuit het hart
- De kwaliteiten van het hart

1

Meditatieve exploraties

- Gehechtheid
- Afkeer
- Begoocheling

*Voor de eerste keer in 7 jaar was ik in staat mijn stiefdochter
te omhelzen met liefde.*

Een deelnemer van de vorige dag



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.

PLAATS

Het Rustpunt
Grote zaal
Burgstraat 46
9000 Gent

Parkeren kan gratis op de parking voor de kerk. Het aantal plaatsen is beperkt. Om parkeermoeilijkheden te vermijden maakt men best zoveel mogelijk gebruik van het openbaar vervoer: http://www.slimweg.be/toplocaties/OVL_Het_Rustpunt_Gent.htm

Het is mogelijk om te overnachten in het centrum, mail naar bea.geysen@rustpunt.net voor reservaties. Prijzen per nacht (incl. ontbijt) variëren van 40€ tot 45€.

VOOR WIE?

Deze dag is voor iedereen geschikt. In de traditie van inzichtmeditatie vormt de cultivatie van de kwaliteiten van het hart een belangrijke aanvulling. Gedurende de MBCT training is er daar weinig aandacht voor. Deze sessie is een gelegenheid om te werken met de kwaliteiten van het hart.

2

BIJDRAGE

CADEAU!
'Mindful gelukkig' van David Dewulf (Lannoo)

Inschrijvingsprijs :	€ 85,00 per persoon
Studenten of financiële moeilijkheden:	€ 75,00 per persoon
Herhaling:	€ 65,00 per persoon

Inbegrepen in de prijs: middagmaal, water en thee.

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

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

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 **17u**.

PRAKTISCHE INFO

Neem schrijfpapier, een mat, warme sokken, eventueel een meditatiebankje of meditatiekussen mee.

Voor verdere praktische vragen:

contact@aandacht.be

+32 (0)494 94 60 60 of +32 (0)9 328 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

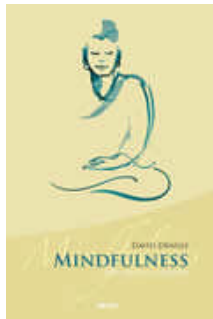
Het Instituut voor Aandacht en Mindfulness (IAM) werd in 2001 opgericht door dr. David Dewulf. Hiermee introduceerde hij Mindfulness voor preventie van depressie in Vlaanderen. Door de jaren heen is IAM uitgegroeid tot een team van 30 enthousiaste en professionele medewerkers die door het Instituut voor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

**Mindful gelukkig – 7 bronnen van innerlijke vreugde (Lannoo)**

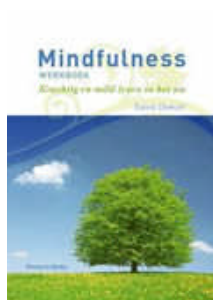
Iedereen wil gelukkig zijn en toch lijkt het zo moeilijk. Voor velen lijkt geluk zelfs ongrijpbaar of 'niet voor mij'. Met 7 concrete mindfulnessprincipes en -oefeningen kun je innerlijk geluk ontdekken. David Dewulf neemt de lezer in 7 stappen mee in dit boeiende avontuur naar innerlijk geluk.

**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.



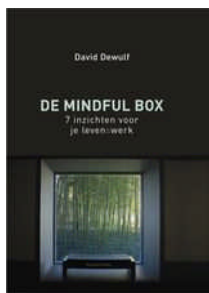
Mindfulness voor jongeren (Lannoo)

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.



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.