



MINDFULNESS MEDITATIEDAG

GELIJKMOEDIGHEID, RUST EN GELUK IN JEZELF

- Donderdag 7 juni 2012 -

Maak terug contact met die dimensie in jezelf die dieper ligt dan de beweging van het denken:

Alleen maar zijn.

De last van het continue doen eindelijk neerlegend.

Je hoeft er niet naar op zoek te gaan.

*Waar geluk is niet afhankelijk van uiterlijke omstandigheden, invloeden of condities,
maar in de eerste plaats van de toestand van je eigen geest.*

*Geluk is niet iets dat je toevallig overkomt,
maar iets dat kan worden ontwikkeld, getraind, gecultiveerd.*

Dat is wat we hier doen.

"The true way is without preferences", zo luidt een oud Taoïstisch gezegde.

Een geest zonder voorkeur, zonder oordeel,

zonder vast houden van het prettige of wegduwen van het onprettige,

niet vechtend tegen wat er is,

maar de realiteit accepterend

precies zoals ze is.

Tevredenheid met de dingen zoals ze zijn ontstaan.



BEGELEIDING

Paul Van Hooydonck verbleef twaalf jaar in boeddhistische kloosters in Nepal, India, Sri Lanka, Birma, Thailand en Engeland. Hij werkte als meditatieleraar in een Tibetaans centrum in Nepal (Ganden Yiga Chözin), in een meditatiecentrum in Sri Lanka (Nilambe) en in de Peradeniya University, de grootste universiteit van Sri Lanka. Hij was monnik in de traditie van het Theravada boeddhisme (de oude school) en kreeg van zijn leraars de opdracht een meditatiecentrum uit te bouwen in België. Hij woont boven het meditatiecentrum in Zurenborg, Antwerpen. Op 31 juli 2008 stapte hij uit de orde van boeddhistische monniken en sindsdien leidt hij het centrum verder als leek.

VOOR WIE?

Deze dag is een aanvulling op het 8 weken programma. Het is een bijzondere gelegenheid die toelaat een diepe meditatieve stilte te ervaren.

PLAATS

Het Rustpunt
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€.

BIJDRAGE

CADEAU!
'Mindful Gelukkig' van David Dewulf

| | |
|--|---------------------|
| 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).

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 dag duurt tot ongeveer **17u**.

PRAKTISCHE INFO

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

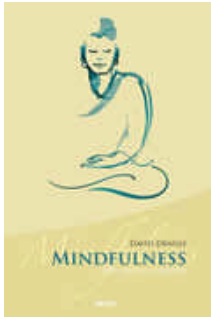
Voor definitieve data en onderwerpen gelieve steeds www.aandacht.be te raadplegen.
Data kunnen wijzigen. Er worden ook vaak nieuwe dagen georganiseerd.

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.

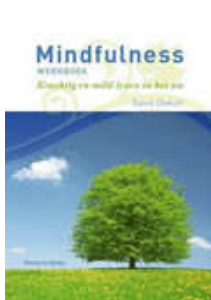
LITERATUUR - Boeken van David Dewulf

**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-weekenprogramma voor jongeren en studenten. Volgende topics komen aan bod: angst, boosheid, vergeving, spijt en schuld en sombere stemmingen.

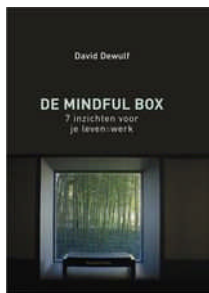
**Mindfulness voor je kids (Lannoo)**

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.