

## DE MINDFULNESS VAKANTIEWEEK

- Vrijdag 3 tot 10 augustus 2012 -

### 7 DAGEN INTENSE TRAINING MINDFULNESS IN VAKANTIESFEER

*Voor iedereen die zich wil verdiepen in Mindfulness en graag eens een andere vakantie wil*



Gedurende 7 dagen krijg je het volledige programma MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy). Deze training is gebaseerd op twee pijlers: mindfulness en cognitieve therapie.

Mindfulness wordt ook aandachtstraining genoemd. Het is een meditatietechniek die meer dan 2500 jaar oud is. Mindfulness laat je in ieder moment opnieuw contact maken met de kracht en rijkdom van het nu. Mindfulness opent je leven naar een diepere appreciatie en innerlijke vrijheid.

Cognitieve therapie is gebaseerd op de vaststelling dat negatieve gedachten kunnen bijdragen tot psychische klachten. Ook negatieve gevoelens kunnen terug negatieve gedachten in de hand werken. Doorheen de training krijgen we dieper inzicht in deze mechanismen en leren we ze los te laten.

De totale werktijd in deze week bedraagt 30 uren. Men kan de dag optioneel starten met een sessie yoga. Na het ontbijt vindt de les plaats. In de namiddag is men vrij om te wandelen, zwemmen, rusten, bijpraten met de andere deelnemers, enz. Voor het slapengaan is er nog een meditatie om te ontspannen. Er is 1 dag in volledige stilte.

#### Onderwerpen die aan bod komen:

- Training van kwaliteit van aandacht
- Stress opbouw en aanpak
- Meditatie, Bodyscan, Kracht van stilte
- Yoga
- Qi Gong – Tai Chi
- Inzicht in de geest & haar mechanismen
- Welzijnsplan voor een optimaal leven
- Minitips
- Cognitieve technieken
- Communicatie



## BEGELEIDING

**Inge De Leeuw** is klinisch psychologe en heeft jarenlange ervaring in het multidisciplinair en systeemgericht werken, met kinderen & jongeren met complexe psychosociale en gedragsproblemen en hun families, in de residentiële hulpverlening. Zij leerde Mindfulness kennen en cultiveren in en door haar liefde voor de natuur en haar avontuurlijke reizen in Azië. Vanuit de keuze om deze krachtige levenswijze blijvend te verdiepen en de wens deze visie te delen met kinderen en jongeren, volgde ze de opleiding tot trainer bij D. Dewulf aan het I AM. Inge geeft onder meer Mindfulnessstraining aan kinderen en jongeren.

**Ingeborg Verheyden** is als klinisch psychologe opgeleid in Leuven en werkt als psychotherapeut in Rumst in een zelfstandige praktijk. Ze werkt vooral met volwassenen, in een pragmatische stijl die sterk aanleunt bij gedragstherapie. Ze leerde mindfulness kennen, volgde de trainersopleiding en geeft nu zelf de opleidingen. Ingeborg is moeder van drie zonen, stuk voor stuk knappe sporters. In haar vrije tijd is ze graag bezig met spiritualiteit.

## VOOR WIE?

Wetenschappelijk onderzoek toonde dat mindfulness efficiënt is voor de aanpak van stress, langdurige pijn, angst en depressie. Daarnaast vertellen deelnemers hoe het hun leert omgaan met psychische pijn, verdriet en boosheid.

Naast stress gerelateerde problematiek zoals maag en darm problemen, slaapstoornissen, onrust, paniek, hoofdpijn, slaapstoornissen en vermoeidheid, is het ook geschikt voor tal van medische aandoeningen zoals psoriasis, hartziekten, aids, hoge bloeddruk en infertiliteit. Voor kanker werden er recent positieve resultaten aangetoond. Wetenschappelijk onderzoek toonde al na 8 weken een positief effect op de immuniteit.

## PLAATS

Rue des Pèlerins 4  
5580 Frandeux-Rochefort  
België

Chateaux Frandoux en haar bijgebouwen zijn gelegen in de streek 'Les Famennes' in Wallonië, België. Een 40tal huizen vormen het gehucht Frandoux, op zo'n 10 km afstand van Rochefort gelegen. Direct rondom de Chateau ligt het landgoed van zo'n 25 hectare met een groot bos en twee verstilde meertjes waarin u kan zwemmen bij mooi weer.



De kamers zijn smaakvol ingericht, van eenvoudig tot heel comfortabel. Veel kamers hebben uitzicht op het nabijgelegen meer, de velden en de bossen daarachter, of de 2000 jaar oude Keltische heuvel op het terrein. Er zijn een- en tweepersoonskamers waarvan een aantal met eigen douche en toilet. Op verschillende plaatsen in de Chateau is er wif. U kan gratis gebruik maken van de sauna en zonnebank in de Chateau.



Onze kok zorgt elke dag voor een uitgebreid buffet, rekening houdend met uw dieet (indien ruim op voorhand doorgegeven).



Tijdens uw vrije momenten kan u een bezoekje brengen aan Rochefort, de domeinen van Chevetogne, het klooster van Chevetogne, het Archeopark of de grotten van Han. Op 20 km van Frandoux kan u gaan kanoën op de Lesse. De omgeving leent zich er ook perfect toe om te gaan wandelen, mountainbiken of paardrijden.

4



Met het openbaar vervoer:

Zowel uit Brussel als uit Luik gaat er ieder uur een trein naar Jemelle. Regelmatig gaan er bussen vanaf het station naar Frandoux, die vrijwel voor het Château stopt. Voor de exacte tijden, ga naar [www.infotec.be](http://www.infotec.be).



Met de auto:

Komend vanuit Antwerpen, bij de ring afslag Brussel nemen, de A19. Dus niet richting Boom kiezen. De E411 richting Namur / Luxembourg aanhouden. Bij afslag nr. 22, richting Rochefort de E411 verlaten. Hierna de 1e afslag naar links nemen (steeds borden Rochefort volgen). Na ca 5 km. bij scherpe S-bocht is een afslag naar links met 4 dorpsnamen: Briquemont, Laloux, Frandeux, Buissonville. Dit bord doemt plotseling op bij een huis met lichtblauwe kozijnen! Deze smalle secundaire weg ca 2 km volgen tot aan uw linkerhand vlak voor de dorpskern van Frandeux het château te zien is. Nu nog even langs een hoge muur de weg naar links volgen, een smalle weg omhoog volgen, tot aan uw linkerhand een toegangshek met een bordje Château Frandeux te lezen is.

Komend vanuit Luik, volg borden Namen. Bij Namen afslag E411 kiezen. Bij afslag 22, Rochefort, zie bovenvermelde routebeschrijving.

Meer info: [www.chateaufrandeux.be](http://www.chateaufrandeux.be)

## BIJDRAGE

Voor de logies (8d, 7n all inclusive), de cursus (30 uur) en het cursusmateriaal (werkmap en 8 cd's) betaalt u:

- € 800 - € 945 op basis van een 1-persoonskamer
- € 725 - € 845 p.p. op basis van een 2-persoonskamer

5

Alle kamers hebben een eigen wastafel. Er zijn enkele kamers met een eigen toilet ,douche, uitzicht op het meer en/of extra ruimte beschikbaar voor een extra kost. Enkele kamers zijn beschikbaar aan lager tarief voor mensen met een laag inkomen.

Nadat wij uw aanmelding hebben ontvangen, krijgt u van ons een overzicht toegestuurd van de nog beschikbare kamers en hun prijzen. Het is aangeraden zo snel mogelijk uw kamerkeuze door te geven.

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

## INSCHRIJVEN

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

## AANKOMST

Je bent welkom op **vrijdag 3 augustus vanaf 17u.**

Na het avondeten is er een oriëntatiegesprek en een eerste inleiding op de cursus Mindfulness. We eindigen **vrijdag 10 augustus rond 10u.**



## PRAKTISCHE INFO

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

Voor verdere praktische vragen:

[contact@aandacht.be](mailto: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.*

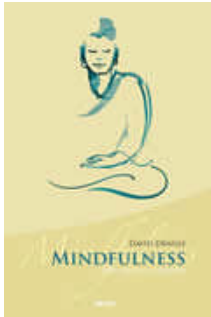
Voor definitieve data en onderwerpen gelieve steeds [www.aandacht.be](http://www.aandacht.be) te raadplegen. Data kunnen wijzigen. Er worden ook vaak nieuwe dagen georganiseerd.

## 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.

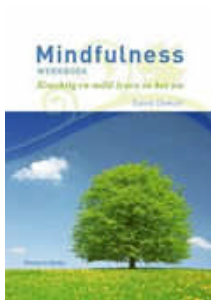
## LITERATUUR - Boeken van David Dewulf

**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.

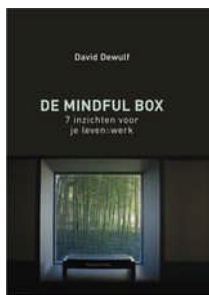
**Mindfulness voor je kids (Lannoo)**

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.