

MINDFULNESS MEDITATIE



DE VREUGDE VAN IN LEVEN TE ZIJN - FEBRUARI 2011

In een opbouw van **4 lessen** 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 met

- Mindfulness & heartfulness
- 5 elementen Tai Chi
- Tao en Qi Gong
- Dieper inzicht in jezelf

Focuspunten

- *Living out of the box*
- Jezelf accepteren en je eigen levenspad bewandelen
- Vertrouwen en zelfvertrouwen
- Verantwoordelijkheid voor je eigen geluk nemen
- Mindfulness in de relatie tot jezelf, anderen en de wereld

Aanbevolen voorbereiding

Het gevolgd hebben van een 8 weken Mindfulness training, immers we brengen wat we geleerd hebben tijdens de 8 weken op een dieper niveau, volledig geïntegreerd in het leven.

BIJDRAGE pp

Inschrijvingsprijs : € 175,00 per persoon (inclusief parking en thee)
Studenten: € 165,00 per persoon



PLAATS

Het Rustpunt
Grote zaal
Brugstraat 46
9000 Gent

DATUM

zondag 6, 13, 20 en 27 februari 2011

AANKOMST

Men wordt verwacht vanaf **09.15u** voor registratie.
Er wordt **stipt** gestart **om 09.30u tot 12.00u**

PRAKTISCHE INFO

Neem een mat, deken, warme sokken en een meditatiebankje of kussen mee .
Voor verdere vragen, mail a@aandacht.be
Secretariaat Mindfulness : 0494/94 60 60 of 09/328 60 90

INSCHRIJVEN

U kunt zich aanmelden voor deze dag via de link 'inschrijven'. (www.aandacht.be, link 1-8 dagen)

ANNULATIE

- **Meer dan 4 weken vooraf:** verplaatsen zonder kosten, annulatie met 10 euro kosten.
- **Minder dan 4 weken, meer dan 1 week vooraf:** verplaatsen zonder kosten, geen terugbetaling bij annulatie.
- **Minder dan 1 week, maar meer dan 3 dagen vooraf:** men kan de dag verplaatsen, kost € 20,00, geen terugbetaling bij annulatie.



Voor definitieve data en onderwerpen gelieve steeds www.aandacht.be te raadplegen. Data kunnen wijzigen.

LITERATUUR

'Mindfulness, een pad van vrijheid' – Auteur David Dewulf – Uitgeverij Acco.

Het boek beschrijft de ruimere structuur waarin mindfulness al 2500 jaar floreert. Er worden bruggen gelegd tussen deze eeuwenoude wijsheid en het 8 weken programma voor preventie van herhal in depressie: MBCT. Er worden verbanden gebracht tussen mindfulness en de westerse cognitieve wetenschap met een aantal concrete oefeningen. Er zijn toepassingen uitgewerkt voor communicatie, boosheid, ontgoocheling, stress en nog veel meer. Het 'HOERA' 5 stappen model wordt uitgewerkt.

'Mindfulness werkboek' – Auteur David Dewulf – Uitgeverij Roularta.

Dit praktisch werkboek leert je stap voor stap vaardigheden om te gaan met stress, pijn, emoties en de uitdagingen van iedere dag. Het boek combineert op een unieke manier mindfulness met sleutelementen uit de positieve en cognitieve psychologie en Mind/Body Medicine. Door de korte teksten, praktische oefeningen, spreuken en praktijkvoorbeelden, is dit boek makkelijk te lezen. Praktische toepassingen beschreven in het boek zijn stress, pijn, angst, depressie en boosheid.

'Mindfulness voor jongeren'. – Auteur David Dewulf – Uitgeverij Lannoo.

Dit boek is speciaal voor jongeren geschreven en toont aan de hand van een praktisch 8-stappenplan hoe mindfulness een weg kan zijn naar meer zelfvertrouwen, minder piekeren, minder stress en positief denken. Dit boek biedt vele bruikbare tips en oefeningen aan, geschreven vanuit de leefwereld van jongeren

'Mindfulness voor je kids'. – Auteur David Dewulf & Berti Persoons – Uitgeverij Lannoo

In dit boekje voor kinderen neemt de mythische figuur Pol de Trol, een 8 jarige jongen mee op avontuur. Een boeiende afwisseling tussen verhalen en meditaties. Met een inleiding voor ouders en opvoeders.