

## De 8 weken training

De 8 weken training vormt de kern van het programma. Stap voor stap worden de basisvaardigheden aangeleerd. Deze training biedt een stevig handvat om met de uitdagingen van iedere dag om te gaan.

## Ook voor kinderen en jongeren!

De programma's voor kinderen en jongeren bestaan uit 8 sessies van 2u. De oefeningen en besprekingen zijn afgestemd op hun leefwereld. Er zijn waarnemingsopdrachten, yoga, oefeningen voor meer concentratie, geleide meditaties, enz. De kinderen en jongeren leren omgaan met stress, emoties en de uitdagingen van iedere dag.

## Introductie en verdiepingsdagen

Via praktische sessies kan u kennismaken met de methode zoals ze aangeleerd wordt in het 8 wekenprogramma. Er zijn ook themagerichte meditatiedagen zoals 'Zijn en gewaarzijn', 'Acceptatie en appreciatie' en 'Hartmeditaties'. In de zomer organiseren we mindfulness vakantieweken en stille meditatie.

## Mindfulness op het werk

Mindfocus ([www.mindfocus.be](http://www.mindfocus.be)) vertaalt de principes van Mindfulness naar het bedrijfsleven.

## Opleiding tot trainer

Voor hulpverleners is er een opleiding in 2 tot 3 jaar. Intense meditatietraining maakt deel uit van het programma.

## Praktische informatie

Er zijn 8 bijeenkomsten te Antwerpen (totaal 22u) en een wekelijks forum. De 8 sessies gaan telkens door op zondag van 09.30u tot 12.15u.

Agenda	08/05/2011	05/06/2011
mei/juni	15/05/2011	12/06/2011
	22/05/2011	19/06/2011
	29/05/2011	26/06/2011

- **Locatie:** Project de Wegwijzer  
Leeuwerikstraat 18-22  
2018 Antwerpen
- **Prijs:** € 330 voor intakeprocedure, 8 sessies MBCT-therapie, forum en materiaal (syllabus en 8 CD's). Betalen kan via KMO-portefeuille. Als men de training herhaalt, is er korting (neem contact met het secretariaat).
- **Begeleiding:** Hilde de Schepper 0472/250832

## Instituut voor Aandacht & Mindfulness

Dr David Dewulf  
Trainingen, therapie en wetenschappelijk onderzoek.

Secretariaat:  
a@aandacht.be  
gsm: 0494 94 60 60  
fax/tel: 09 328 60 90

Sites:  
[www.aandacht.be](http://www.aandacht.be)  
[www.mindfocus.be](http://www.mindfocus.be)

# Meditatieve Aandachtstraining Mindfulness en Meta-cognitieve Therapie

Mindfulness leert aandacht te geven aan wat meest belangrijk is in het leven, het leven zelf.

*Dit programma is geschikt voor iedereen die beter wil omgaan met de uitdagingen van iedere dag. Het is wetenschappelijk onderbouwd en maakt je meer bestand tegen stress, angst, piekeren, pijn en depressie.*

**aandacht.be**

## Wat biedt Mindfulness?

Mindfulness werd ontwikkeld voor mensen met onbehandelbare lichamelijke pijn door Jon Kabat-Zinn. Hij noemde deze training MBSR, Mindfulness Based Stress Reduction. Inmiddels werd dit verder ontwikkeld tot MBCT, Mindfulness Based Cognitive Therapy, die uiterst geschikt is voor preventie van depressie.

Beide zijn wetenschappelijk onderzochte methodes die de stressbestendigheid verhogen.

Internationaal wetenschappelijk onderzoek toonde de doeltreffendheid voor behandeling en preventie van:

- depressieve periodes
- angst, verdriet, boosheid en irritatie
- stressgebonden klachten zoals spanning, onrust en hyperventilatie
- vermoeidheid en slaapstoornissen
- lichamelijke klachten zoals chronische pijn
- ademhalingsproblemen en hartklachten
- hoge bloeddruk
- infertiliteit
- lichamelijke aandoeningen zoals kanker, MS, psoriasis, ...

Een overzicht van het wetenschappelijk onderzoek kunt u vinden op [www.aandacht.be](http://www.aandacht.be)

Deze training is geschikt voor iedereen, ook voor hulpverleners. Er is geen voorkennis vereist. Oefeningen en ervaringen staan centraal in relatie tot 'de kracht van het nu'.

## Uit wat bestaat de training?

Tijdens de 8 wekentaining werken we met praktische oefeningen en opdrachten.

Er wordt gebruik gemaakt van:

- de ademhaling als bron van stabiliteit
  - lichaamsgevoelens
  - situationeel stressgevoelens
  - inzichtmeditatie (emoties, sensaties, gedachten)
  - mini-oefeningen
  - meditatieve yoga (liggend en staand)
  - oplossingsgerichte technieken
  - communicatie
  - aandachtstraining
  - gezondheidsplan (gericht op preventie en welzijn)
- 8 cd's ondersteunen het leerproces.

### Boeken van David Dewulf

De Mindful Box - Roularta - 2010

Mindful Gelukkig - Lannoo - 2010

Mindfulness voor je kids - Lannoo - 2009

Mindfulness voor jongeren - Lannoo - 2009

Mindfulness werkboek - Roularta - 2008

Mindfulness meditaties - Acco - 2007

Mindfulness. Een Pad van vrijheid - Acco - 2007

*MBCT bestaat uit een unieke combinatie van Oosterse meditatie en Westerse psychologie.*

## Hoe werkt het?

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.

*Mindfulness cultiveert aandacht voor het enige moment dat we hebben : het huidige moment. Dit laat ons toe het leven zo volledig mogelijk te leven, ook in de meest moeilijke momenten.*

**aandacht.be**