

Mindfulness Workshop

**voor mensen met ervaring in mindfulness,
georganiseerd door See True**

Uitnodiging bijeenkomst met David Dewulf.

Op 30 oktober aanstaande komt het boek "Mindfulness, een pad van vrijheid" uit bij uitgeverij Acco. We hebben de auteur van dit boek, David Dewulf, bereid gevonden om op **zaterdagmiddag 3 november** aanstaande, een workshop in **Maastricht** te verzorgen voor mensen die hun kennis over mindfulness willen verdiepen.

Deze workshop

David Dewulf zal aan de hand, een aantal oefeningen en anekdotes uit zijn lessen de kern van MBCT, Mindfulness en het HOOLA model toelichten. Dit zal een verdieping bieden voor mensen die reeds een 8 weken gevolgd hebben en een aantal nieuwe invalshoeken voor wie zelf met mindfulness werkt in de hulpverlening.

Doorheen de workshop zal David verwijzen naar verschillende elementen in zijn boek. Daarnaast zal hij een hartmeditatie begeleiden.

Voor en na de workshops en in de pauze is er gelegenheid nader kennis te maken met het boek 'Mindfulness, een pad van vrijheid' en David Dewulf.

Focus van de namiddag

- De belangrijkste doelstelling in deze meditatievorm is vrijheid. We kijken naar conditionering van de menselijke geest en hoe het proces van inzichtmeditatie terug vrijheid kan geven.
- We maken kennis met de meditatie en haar toepassingen. Hierbij komen o.a. de verschillen tussen inzichtmeditatie en de andere (new-age) vormen van meditatie aan bod.
- We kijken naar het belang van wijsheid en de niet geconditioneerde geest binnen mindfulness en het leven van iedere dag.
- Er is ook aandacht voor de alledaagse betekenis van het woord 'verlichting, concepten en realiteit'. Wat betekent het als beginner naar het leven te kijken ?

Doorheen deze workshop worden de 5 MBCT leerpunten op een praktische manier belicht

1. Omgaan met de **automatische piloot**. Dit is een vrij onbewuste toestand waarbij negatieve gedachteffect spiralen een vrij spel krijgen. De vaardigheid welbewust om te schakelen naar 'being mode', helpt om te gaan met negatieve gedachten.

2. Een andere *relatie* aangaan met gedachten en gevoelens. Omgaan met gevoelskwaliteiten zoals aangenaam, onaangenaam en neutraal is daarbij heel belangrijk. Meestal wordt automatisch gereageerd met gehechtheid, afkeer en verving. Deze automatische reacties brengen een negatieve gedachteffect spiraal op gang.
3. Zien hoe het *handhaven van een standaard*, waarmee de huidige toestand wordt vergeleken, een negatieve invloed op het affect heeft. Deze standaarden richten zich enerzijds op het zelf: hoe ik me zou moeten voelen en wat ik zou moeten denken. Anderzijds richten deze standaarden zich ook op de buitenwereld: hoe de dingen zouden moeten zijn.
4. Inzien hoe verbale oplossingsgerichte technieken (analyseren tot rumineren) vaak een niet zo vaardige manier zijn om met stemmingsvermindering om te gaan. Er wordt een *lichaamsgerichte benadering* aangeboden.
5. Gewaarworden van hoe *stemming een invloed* heeft op waarneming en gedrag. Men leert actie te ondernemen vanuit een ruimer perspectief eerder dan vanuit de onmiddellijk ervaren emotie.

Het boek "Mindfulness, een pad van vrijheid" beschrijft de ruimere structuur waarin mindfulness al 2500 jaar floreert. Er worden bruggen gelegd tussen deze eeuwenoude wijsheid ~de 4 nobele waarheden en het 8 voudige pad~ en het 8 weken programma voor preventie van herval in depressie: MBCT. Er worden verbanden gebracht tussen mindfulness en de westerse cognitieve en positieve wetenschap met een aantal concrete oefeningen. Er zijn toepassingen voor communicatie, boosheid, ontgoocheling, stress en nog veel meer. Het 'HOO-LA' 5 stappen model wordt uitgewerkt.

David Dewulf is arts en legde zich volledig toe op Mind/Body Medicine en Mindfulness. Hij verbleef lange tijd in het oosten waar hij Kundalini yoga, Tao meditatie, Qi Gong en boeddhistische meditatie in de Tibetaanse en Theravada traditie beoefende.

Hij studeerde in meer dan 10 landen, onder andere in de V.S. met Herbert Benson aan het 'Mind/Body Medical Institute' en met Jon Kabat-Zinn in 'the Center For Mindfulness'. Hij gaf lezingen in het Harvard postgraduaat programma ' Clinical training in Mind/Body Medicine'.

David Dewulf is nu werkzaam aan het UZGent, dienst psychiatrie, voor preventie van herval in depressie met MBCT. Daar wordt een 3 jarig MBCT onderzoeksproject uitgevoerd in opdracht van de overheid.

Hij richtte het Instituut voor Aandacht en Mindfulness, I AM, op voor training, opleiding en wetenschappelijk onderzoek. Meer dan duizend mensen namen deel aan zijn trainingen. U kan de site bezoeken op www.aandacht.be

Inschrijven

De workshop vindt plaats in Maastricht op zaterdag 3 november van 14.00 u tot 17.00 u.

De bijdrage voor deelname aan een workshop bedraagt 25 euro. Inschrijven kun je via ons e-mailadres info@mindfulness-trainingen.nl of het aanmeldformulier op de website.

Je inschrijving is definitief na ontvangst van je betaling op rekeningnummer 12.80.87.889 ten name van SeeTrue. Indien de betaling via een rekening plaatsvindt die niet op jouw naam staat, vermeld dan a.u.b. jouw naam op het tekstveld.