



Instituut voor Aandacht & Mindfulness

## MINDFULNESS MEDITATIE

Volle dag zaterdag 05 februari 2011



### HARTMEDITATIE

*Op een spontane manier en moeiteloos  
van veel mensen houden,  
Is misschien wel de allergrootste bron  
van persoonlijk geluk.*

*Russel ( 1872-1970)*

#### Focus van de dag

- ◆ Vriendelijk en zacht zijn voor jezelf: de adem, het hart en het lichaam.
- ◆ En open ruimte voor pijn en verdriet
- ◆ Werken met vergeving en relationele spanning in meditatie
- ◆ Acceptatie van jezelf en anderen
- ◆ Vriendschap en verbondenheid vanuit het hart
- ◆ De kwaliteiten van het hart

#### Meditatieve exploraties

- ◆ Gehechtheid
- ◆ Afkeer
- ◆ Begoocheling

*Voor de eerste keer in 7 jaar was ik in staat mijn stiefdochter  
te omhelzen met liefde.*

*Een deelnemer van de vorige dag*



### Voor wie is deze dag?

Deze dag is voor iedereen geschikt.

In de traditie van inzichtmeditatie vormt de cultivatie van de kwaliteiten van het hart een belangrijke aanvulling. Gedurende de MBCT training is er daar weinig aandacht voor. Deze sessie is een gelegenheid om te werken met de kwaliteiten van het hart.

### BEGELEIDING

Dr. David Dewulf en een tweede trainer

### PLAATS

Het Rustpunt  
Grote zaal  
Burgstraat 46  
9000 Gent

### BIJDRAGE

Inschrijvingsprijs :	€ 70,00 per persoon
Studenten of financiële moeilijkheden:	€ 60,00 per persoon
Bij herhaling:	€ 40,00 per persoon

Betalen kan met opleidingscheques of met KMO-portefeuille.  
Op deze dag kan men cd's aanschaffen.

Inbegrepen: middagmaal, water en thee.

### AANKOMST

Men wordt verwacht vanaf 9:30 u voor registratie, thee en koffie.  
Er wordt stipt gestart om **10.00 u.**  
(gelieve minstens 15 min. vooraf aanwezig te zijn)

Iedereen blijft de hele dag in het Rustpunt zelf.  
De dag duurt tot ongeveer **17.00 u.**

**INSCHRIJVEN**

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

**PRAKTISCHE INFO**

Neem **een mat, deken, warme sokken, en eventueel een meditatiebankje en kussen mee**. Er zijn ook steeds stoelen voorzien.

Voor verdere vragen, mail [a@aandacht.be](mailto:a@aandacht.be)

Secretariaat Mindfulness : 0494/94 60 60 of 09/328 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.

**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 herval 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 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

---

4

**'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.