

MINDFULNESS TRAINING

MINDFUL ZWANGER ZIJN

- Elke dinsdagavond van 17 april tot 22 mei 2012 -



Zwangerschap is meestal een gelukkige en boeiende tijd. Het is ook een tijd van grote veranderingen. Stress of angst kan uitgelokt worden door de eventuele onzekerheden omtrent het verloop van de zwangerschap, de bevalling en het toekomstige ouderschap. Talrijke studies tonen aan dat ontspanning de kans op een prettige zwangerschap en vlotte bevalling verhoogt.

Mindful zwanger zijn kan je helpen om de ups en downs van de zwangerschap met open ogen en een open hart tegemoet te treden. Het betekent aanwezig zijn in het moment, in je lichaam en je ook gewaar worden van het contact tussen jou en je baby. Hierbij laat je jouw ervaring precies zijn zoals ze is, met een zekere nieuwsgierigheid en mildheid.

Tijdens 5 sessies van 2 uur leer je hoe je met Mindfulness de kwaliteit van jouw leven kan verhogen tijdens deze intense periode van zwanger zijn en moeder(/vader)worden. De training combineert de principes van Mindfulness met thema's die toekomstige moeders aanbelangen, zoals zorgeloos bevallen en omgaan met zwangerschapskwalen. Concreet leer je Mindfulness in je dagelijkse leven aan te wenden, bijvoorbeeld door zachte yogatechnieken, ontspanningsoefeningen, bewuste ademhaling. Tijdens de laatste sessie is je partner welkom om gratis deel te nemen en krijgen jullie een inleiding in 'Mindful opvoeden'. Jullie leren over de opvoeding tijdens het eerste levensjaar van jullie kind.

VOOR WIE?

Voor zwangeren. Tijdens de laatste sessie is je partner welkom om gratis deel te nemen.

BEGELEIDING

Hannelore Helmich is klinisch psychologe en heeft een zelfstandige praktijk te Gent. Door haar wetenschappelijk onderzoek rond Mindfulness in 2006 kwam ze in contact met Dr. Dewulf en volgde bij hem de opleiding tot Mindfulness-trainer. Ze heeft zich gespecialiseerd in Mindfulness Based Cognitieve Therapie, zowel individueel als in groep. Reeds op jonge leeftijd heeft ze zich in meditatie verdiept en heeft hierin ervaring opgedaan in Engeland, India, Bosnië e.a. Mede gebaseerd op haar ervaringen gedurende haar eigen zwangerschap geeft ze training rondom Mindful zwanger zijn.

Ria De Block werkte meer dan 25 jaar als vroedvrouw: 23 jaar op een kraamafdeling, waar ze vrouwen begeleidde tijdens en na hun bevalling en 2,5 jaar prenatale opvolging in een gynaecologen-praktijk. Nu werkt ze parttime als verpleegster op heelkunde en heeft een zelfstandige praktijk, als psychotherapeute, in Lokeren en Belsele. Mindfulness en meditatie kregen betekenis in de moeilijke perioden in haar leven en zorgen nu vooral voor blijheid en dankbaarheid. Als Mindfulness-trainer en vanuit haar ervaring als moeder en vroedvrouw, geeft ze de training 'Mindful zwanger zijn'.

Lieve Van Hoeteghem is erkend dr. yoga docente en mindfulness trainer. Zij heeft een jarenlange ervaring in onderwijs aan jongeren en volwassenen. In de loop der jaren timmerde ze aan een weg van zelfkennis en -ontplooiing. Ze volgde de opleiding tot mindfulness trainer bij Dr. David Dewulf en tot mindfulness kindertrainer bij Pim Catry. Ondertussen geeft ze mindfulness en yoga trainingen en workshops aan volwassenen, kinderen en jongeren in haar zelfstandige praktijk Na'Terre en in scholen. Bij IAM begeleidt ze de studiedag 'Mindful opvoeden'.

2

PLAATS

De Bleekweide
Groot-Begijnhof 16
9040 Sint-Amandsberg
België

BIJDRAGE

Deelnameprijs is € 175,00 per persoon
Inbegrepen in de prijs zijn water, thee, werkmap en audio-materiaal.

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

INSCHRIJVEN

Inschrijven kan via de link 'Inschrijven' op website www.aandacht.be bij Agenda - 8 weken.

AANKOMST

Je wordt verwacht vanaf 18u30 voor ontvangst.

We starten om **19u.** (Gelieve minstens 15 min. vooraf aanwezig te zijn)

De sessie duurt tot **21u.**

PRAKTISCHE INFO

Matjes zijn voor je voorzien. Voor jouw gemak neem je best een deken, warme sokken, eventueel een meditatiebankje of kussen mee. Voor de oefeningen kan je eventueel losse kledij dragen.

Voor verdere praktische vragen:

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 kan je jouw 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 ben je ons het volledige bedrag sowieso verschuldigd en is er dus geen terugbetaling mogelijk.
- *Je kan je 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 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 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 (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.

**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.

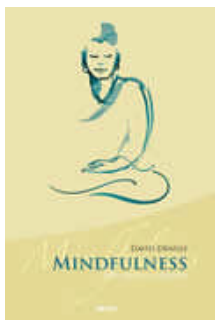
**Mindfulness voor jongeren (Lannoo)**

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.



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.



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.



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.