



## MINDFULNESS TRAININGSDAGEN

### Mindfulness voor jongeren. Train de trainer.

Deel 1: donderdag 30 en vrijdag 31 augustus 2012

Deel 2: vrijdag 5 en zaterdag 6 oktober 2012

#### INHOUD

volgt

#### DEELNAMECRITERIA

- Het gevolgd hebben van fase 1 en fase 3 van de opleiding tot volwassenentrainer of een gelijkwaardige opleiding
- Het gevolgd hebben van minstens 3 meditatie-dagen van fase 2 of het hebben van een gelijkwaardige meditatie-ervaring

#### BEGELEIDING

**Dr. David Dewulf** is oprichter en coördineert de werking van I AM en de nieuwe initiatieven zoals mindfulness voor jongeren, mindful eten en de opleidingen. Hij volgde opleidingen over de hele wereld en legde zich toe op Mindfulness, Tao, Life Coaching, Ayurveda en Mind/Body Medicine.

**Inge De Leeuw** is klinisch psychologe en heeft jarenlange ervaring in het multidisciplinair en systeemgericht werken, met kinderen & jongeren met complexe psychosociale en gedragsproblemen en hun families, in de residentiële hulpverlening. Zij leerde Mindfulness kennen en cultiveren in en door haar liefde voor de natuur en haar avontuurlijke reizen in Azië. Vanuit de keuze om deze krachtige levenswijze blijvend te verdiepen en de wens deze visie te delen met kinderen en jongeren, volgde ze de opleiding tot trainer bij David Dewulf aan het I AM. Inge geeft onder meer Mindfulnessstraining aan kinderen en jongeren.

#### PLAATS

De Kluizerij  
Aalstersedreef 1  
1790 Affligem

Het is mogelijk om te overnachten in het centrum, mail naar [info@dekluiserij.be](mailto:info@dekluiserij.be) voor reservaties.



## BIJDRAGE

### CADEAU!

cd-boekje 'Mindfulness voor jongeren - oefeningen' van David Dewulf (Lannoo)  
(vanaf 06/03/2012 in de boekhandel)  
+  
cd-box 'Mindfulness voor jongeren'

Voor de 2 x 2-daagse training (overnachting niet inbegrepen):

Tarief A: €495 indien het netto gezinsinkomen lager is dan € 2400

Tarief B: €545 indien het netto gezinsinkomen hoger is dan € 2400 of indien de werkgever de opleiding betaalt

Inbegrepen in de prijs: middagmaal, water, thee, cd-box 'Mindfulness voor jongeren' en het nieuwe cd-boekje 'Mindfulness voor jongeren – oefeningen' van David Dewulf.

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

## INSCHRIJVEN

Inschrijven kan via de link 'Inschrijven' op de site bij Agenda – Trainersopleiding.

## DATA EN UREN

Men wordt verwacht vanaf **9u** voor registratie.

Er wordt steeds **stipt** gestart **om 9u30** (gelieve minstens 15 min. vooraf aanwezig te zijn)

We eindigen telkens om **17u**.

## PRAKTISCHE INFO

Deelnemers wordt aangeraden gemakkelijk zittende kledij, een handdoek, (fleece)dekkentje en een eigen zitkussen of meditatiebankje mee te nemen.

Voor verdere praktische vragen:

[contact@aandacht.be](mailto:contact@aandacht.be)

+32 (0)494 94 60 60 of +32 (0)9 328 60 90

## ANNULATIEVOORWAARDEN

- 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 1 week voor de start, bedraagt de vergoeding 30%.
- Bij annulering in de laatste week 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. 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 voor jongeren (Lannoo)**

Het boek behandelt een aangepast 8-weekenprogramma voor jongeren en studenten. Volgende topics komen aan bod: angst, boosheid, vergeving, spijt en schuld en sombere stemmingen.



### **Mindfulness voor jongeren – oefeningen (vanaf 06/03/2012 in de boekhandel)**

Mindfulness blijft razend populair, en leidt ook bij jongeren tot goede resultaten. Regelmatig oefenen zorgt ervoor dat ze stress beter leren hanteren, minder faalangstig zijn en hun emoties beter kunnen plaatsen. David Dewulf stelde speciaal voor jongeren een mindfulnessstraining samen, met herkenbare voorbeelden uit hun leefwereld en concreet toepasbare technieken. Dit cd-boekje bevat meditaties waarmee jongeren onmiddellijk zelf aan de slag kunnen. De ideale aanvulling op het veelgeprezen basisboek Mindfulness voor jongeren.



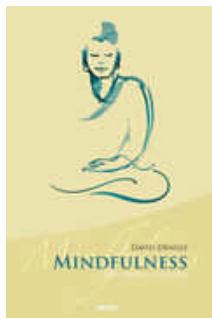
### **Mindfulness voor je kids (Lannoo)**

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.



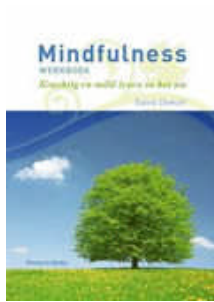
### **Mindfulness, een pad van vrijheid (Acco)**

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.



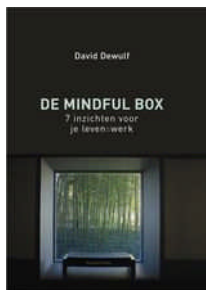
### **Mindfulness werkboek. Krachtig en mild leven in het nu (Roularta/Servire)**

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.



### **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.



### **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.



### **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.