



## Mindfulness voor volwassenen

### Inleiding

Mindfulness is een effectieve methode om bewust te leren omgaan met spanning, piekeren, stress, burn-out, chronische pijnklachten en andere gezondheidsklachten. Binnen de mindfulnessstraining leer je om je aandacht te trainen in het bewust aanwezig zijn bij wat er nu is. Aandacht voor lichaamssensaties, gevoelens en gedachten, op een open, milde en niet-oordelende manier. Het leert om bewust te zijn van wat er nu speelt, zonder dat je er automatisch op reageert, of verzandt in gepieker.

### Cursus mindfulness voor volwassenen

Binnen de cursus mindfulness ga je leren met aandacht voor jezelf en voor je omgeving bewust stil te staan en tot rust te komen. Vanuit deze rust kun je dan bewuste keuzes maken voor de problemen die je in je dagelijkse leven tegenkomt. Je wordt dan niet meer zo overvallen door deze gebeurtenissen, maar je leert te accepteren dat deze gebeurtenissen plaatsvinden, waarbij je bewuste keuzes maakt over hoe je hiermee om wil gaan.

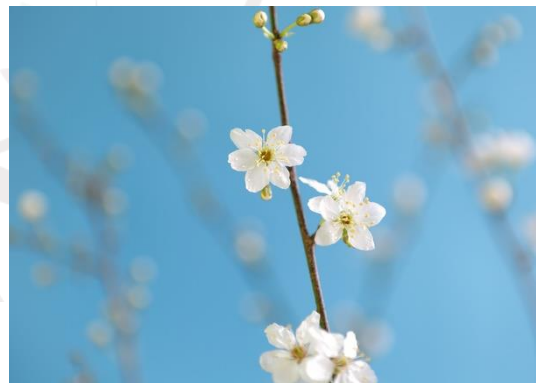
Deze cursus is geschikt voor iedereen die graag wil leren om meer stil te staan bij zichzelf, tot rust wil komen en bewuste keuzes wil maken. Klachten zoals inslaapproblemen, piekeren, angsten kunnen door het volgen van deze cursus afnemen of makkelijker worden geaccepteerd.

### Opzet van de cursus

Het cursusprogramma bestaat uit 8 wekelijkse bijeenkomsten van ongeveer 1 ½ uur. Er wordt gewerkt met zogenoemde formele meditatieoefeningen (zoals de bodyscan, aandacht voor de ademhaling, zitmeditatie enz.). Ook wordt gewerkt met aandacht gerichte oefeningen die prima in het dagelijkse leven kunnen worden ingevoerd.

De cursus bestaat uit de volgende onderdelen:

- De automatische piloot
- Omgaan met stress en frustraties
- Aandacht voor de ademhaling
- Toelaten/ accepteren wat er is
- Hoe kan ik het beste voor mezelf zorgen
- Gebruiken wat je geleerd hebt in de dagelijkse praktijk



Een onderdeel van het programma zijn de thuisopdrachten, waarin geoefend wordt met de technieken die binnen de cursus aan bod zijn gekomen. De thuisopdrachten nemen gemiddeld 30 min. per dag in beslag.



### **Kosten en aanmelding**

De kosten voor deze cursus worden niet vergoed door de zorgverzekeraar en bedragen € 350,- (inclusief cursusmateriaal). De cursusdata en tijdstippen worden zoveel mogelijk in overleg met de cursisten gepland, zodat het voor de meeste mensen goed in valt te passen in de dagelijkse praktijk.

Aanmelding kan telefonisch (024-7370211) of via email contact ([info@praktijk-sentio.nl](mailto:info@praktijk-sentio.nl)).

Bij deze cursus wordt gewerkt met het boek : Volluit Leven van Ernst Bohlmeier en Monique Hulsbergen.