



# MINDFULNESS

## Antistresstraining

### Wat is mindfulness?

Mindfulness is een wetenschappelijk onderzochte meditatietechniek en levensvisie waarbij stressreductie en lichamelijke symptoomvermindering centraal staan. Vanuit India heeft de techniek in de vorige eeuw de wereld veroverd onder de naam 'vipassana'; helder leren kijken naar de realiteit zonder vertroebeling, vrij van maatschappelijke en/of religieuze conditionering. Klassiek werd mindfulness onderwezen in tiendaagse retraites. In 1979 heeft de Amerikaanse hoogleraar Jon Kabat Zinn een mindfulnessmeditatietechniek ontwikkeld voor de Westerse mens; acht weken, één keer per week gedurende tweeënhalf uur.

### Voor wie?

Ben je gestrest, heb je chronische pijn of een hartziekte, is je bloeddruk te hoog, word je vaak gekweld door hoofd- maag- of buikpijn, ben je een slechte slaper, voel je angst, paniek, ben je depressief of heb je levens- en relatievragen? Dan is mindfulness écht iets voor jou!

### Hoe werkt het?

De gebruikte technieken in het mindfulnessprogramma zijn heel eenvoudig. Ze hebben als doel de spanning die je gecreëerd hebt op te lossen. Spanning ontstaat door het continu achterna lopen van wat er van je verlangd wordt, spanning door het weglopen van negatieve aspecten in je leven. Tijdens het programma werk je aan een vergroot bewustzijn waarin plaats is voor positieve én negatieve kanten van het leven. Centraal staat het herkennen van de realiteit zonder deze te kleuren door emotionele of mentale reacties.

### Wat levert het op?

Geen stress, pijn en angst, het kan! Geniet van een leven waarin

- je energie hebt om de dag aan te pakken;
- je zelf kiest om je wel of niet te laten overweldigen door gevoelens;
- je vrij bent van medicijnen en hun vervelende bijwerkingen (dit is géén advies om je medicijnen niet meer in te nemen);
- je de mogelijkheid hebt om - positief - te zeggen 'aan al het lijden komt een einde';
- je een einde maakt aan dagen waarop je - soms zonder duidelijke reden - huilt, angstig of boos bent;
- je de draad oppakt, activiteiten doet waar je vroeger zo van genoot;
- je de keus hebt om gevoelens van angst te gebruiken waar ze voor bedoeld zijn, namelijk als waarschuwing;
- je de ruimte hebt om niet de hele dag te malen.

### Wat wordt er van je verwacht?

Geen resultaat zonder inspanning! Gedurende acht weken volg je tweeënhalf uur per week het mindfulnessprogramma. Voorafgaand heb je een individueel telefonisch intakegesprek. We verwachten dat je minimaal elke dag een uur oefent en deelneemt aan de stiltedag.

### Wat leer je?

Tijdens de trainingsperiode werk je aan

- het leren leven in het hier en nu;
- het uitschakelen van de automatische piloot;
- het opbouwen en versterken van je bewustzijn;
- je gewaarwording;
- je ademhaling, goed ademen is energie;





- het stabiliseren van je denkproces;
- het opnieuw contact maken met je gevoelens
- je lichaamsbewustzijn;
- het bevriend raken met je emoties;
- het aftasten en bepalen van je grenzen;
- het herkennen van gedachtespinsels;
- het omgaan met zelfkritiek;
- *het toepassen van mindfulness in je dagelijks leven!*

De elementen die in elke sessie naar voren komen zijn:

- uitleg over denken/denkpatronen en het omgaan met gevoelens;
- aanleren van aandacht- en (lichaamsgerichte) meditatietechnieken;
- bespreken hoe de aangereikte technieken toe te passen in het dagelijkse leven, bespreken van ervaringen en van elkaar leren.

Let wel, de training is geen therapie of praatgroep. We richten ons op oefeningen. De behandelde onderwerpen brengen we zoveel mogelijk in de praktijk. De hand-outs en de cd met oefeningen helpen je hierbij.

### **Jouw leven, in het hier en nu**

Na de training ben je in staat om zelfstandig het geleerde toe te passen. Je weet om te gaan met hoogtes en laagtes in je dagelijks leven. Je laat je niet leven, nee je leeft écht, in het hier en nu!

### **Wanneer, waar en wat kost het?**

**Start:** kijk op de website [www.mindfulness.in](http://www.mindfulness.in) voor de startdata of bel: 06-14868427.

**Tijd:** acht woensdagavonden of zaterdagochtenden plus een stiltedag in een weekend.

**Locatie:** Den Bosch, Eindhoven, Maastricht, Tilburg.

**Prijs:** € 300,-- inclusief lesmap, dvd en cd's voor de trainingen in Den Bosch, Eindhoven, Maastricht, Tilburg, Son & Breugel. Wanneer de training vergoed wordt door de werkgever of een instantie, dan bedragen de kosten € 400,00 inclusief lesmap, cd's en btw).

**Meer informatie:** [www.mindfulness.in](http://www.mindfulness.in)

### **Andere programma's**

Quantumflow biedt naast de basistraining ook de volgende programma's aan:

- Mindfulness individueel,
- Mindfulness@work (individueel en in company mogelijkheid),
- Mindfulness voor ouders,
- Mindfulness voor jongeren,
- Mindfulness voor hulpverleners.

### **Mindfulness Zelfhulppakket**

Wil je zelf aan de slag met mindfulness? Voor slechts € 29,56 inclusief verzendkosten bieden wij het *mindfulnesszelfhulppakket* bestaande uit vier audio cd's, een dvd met interviews van Jon Kabat Zinn en het Mindfulness-werkboek.

### **Wie zijn wij?**

De drijvende kracht achter Quantumflow is Frans van der Horst. Welzijnsorganisaties, advies- en trainingsbureaus, MKB en multinationals behoren tot zijn cliëntenkring. Als zelfstandige werkt Van der Horst al meer dan 20 jaar in diverse rollen: adviseur, trainer, assessor, coach, interim-manager, psychotherapeut, natuurgeneeskundig gezondheidadviseur, productontwikkelaar trainingen en auteur. Meer informatie over onze diensten en producten:

[www.quantumflow.nl](http://www.quantumflow.nl)



## **QUANTUMFLOW**

*Persoonlijke ontwikkeling & Gezondheid*

2% van uw cursusgeld gaat naar doelen als:

Greenpeace, Artsen zonder Grenzen, Wereldnatuurfonds, Sea Shepherd.