



Mindfulness voor Jongeren

Jong zijn betekent nieuwe ervaringen opdoen, uitdagingen aangaan. Je komt jezelf tegen in contact met je ouders, je vrienden, school en de maatschappij. Er wordt meer van je gevraagd, geëist. Al deze zaken kunnen jouw leven aardig in beroering brengen, je confronteren met vragen waar je geen antwoord op hebt en waar je misschien niet met je ouders over wilt of kunt praten. En toch wil je antwoorden, wil je rust.

Mindfulness geeft je inzicht, rust en kracht in het midden van al deze nieuwe ervaringen, vragen en uitdagingen.

Wat wordt er zoal van je gevraagd of waar loop je tegenaan:

- erbij willen horen of soms juist niet,
- examenvrees,
- wat te doen nadat de school afloopt - verder studeren of gaan werken,
- uitdagingen vanuit je vriendengroep of de samenleving die te maken hebben met alcohol, seks, geweld, geld,
- de thuissituatie, al of niet in combinatie met echtscheidingsproblematiek, huiselijk geweld,
- pesten,
- gezondheidsproblemen zoals inslapen, anorexia, adhd, add, dyslexie, e.a.



Wat is Mindfulness?

Mindfulness is in 1979 door de Amerikaanse hoogleraar Jon Kabat Zinn ontwikkeld. Het is een wetenschappelijk onderzochte meditatietechniek en levensvisie waarbij stressreductie en lichamelijke symptoomvermindering centraal staan.

Diverse onderzoeken hebben aangetoond dat Mindfulness zeer succesvol is voor mensen, jongeren met diverse klachten op lichamelijk, geestelijk en emotioneel vlak. Al 30 jaar profiteren veel mensen van deze benadering.

Mindfulness voor jongeren biedt:

- Je aandacht focussen en stabiel houden. Dit helpt je om met betere concentratie te studeren en taken te vervullen.
- Omgaan met stress (examen)
- Inzicht in de opbouw van stress in relatie tot het Mind/Body effect. Concreet: wat kan je eraan doen?
- Omgaan met gedachten, angst en piekeren.
- Omgaan met emoties zoals irritatie, angst, verdriet en frustraties.
- Innerlijke kracht en zelfvertrouwen opbouwen.
- Je staande kunnen houden in sociale relaties op basis van wederzijds respect.
- Beter inslapen en omgaan met je gezondheid,
- Add, dyslexie, anorexia, adhd, e.a.



Ben jij niet jonger dan 13 jaar en niet ouder dan 17/18 jaar dan is Mindfulness voor Jongeren iets voor jou.

De Training

De training duurt 8 weken, 8 bijeenkomsten van ongeveer 2 uur. Elke bijeenkomst heeft zijn eigen unieke thema. Wat voorbeelden van zaken die aan bod komen:

- *De Gremlin*. Een symbolische representatie van dit deel van jezelf dat altijd kritiek heeft en voor wie het nooit goed genoeg is. Je wordt niet gelukkiger van de Gremlin, de mensen rond jou ook niet. Hoe ga je ermee om?
- *Omgaat met spijt en schuld*. Hoe ga ik verder als ik spijt heb over iets? Hoe maak ik contact met mijn innerlijk kompas als tegenhanger voor groepsdruk? Kan ik een onderscheid maken tussen spijt en schuld en zo positief verder gaan?
- *Cirkels van controle*. Omgaan met de dingen in je leven die je niet of juist wel onder controle hebt. En een onderscheid maken tussen beide... Je kan daar helder naar leren kijken en zo bewuste beslissingen nemen.
- *Vergeving*. Als je niet vergeeft blijf je in pijn. Vergeven kan je met mindfulness. Hoe doe je dit? Wat is vergeving en wat is vergeving niet? Er wordt een meditatie voor vergeving aangereikt. Het thema '*heartfulness voor jongeren*' wordt verder uitgebouwd.



Meer weten, koop en lees het boek Mindfulness voor Jongeren van David Dewulf.

Wanneer, waar en kosten?

- *Start*: zie website voor data.
- *Locatie*: Eindhoven of andere t=steden in overleg.
- *Tijd*: 2 uur per bijeenkomsten, 8 bijeenkomsten.
- *Prijs*: € 320,- inclusief lesmap en cd's. Wanneer er een lichamelijke, geestelijke of emotionele achtergrond is, is vergoeding via de Ziektekostenverzekeraar of PGB mogelijk.
- *Aanmelding*: www.mindfulness.in/trainingen_aanmelden.html
- *Info*: Kijk op de website www.mindfulness.in voor meer informatie of bel: 06-14868427

Wie is de trainer?

Frans van der Horst, de trainer, werkt al meer dan 25 jaar in diverse rollen: adviseur, trainer, assessor, coach, interim-manager, psychotherapeut, productontwikkelaar trainingen en auteur. Begin 2008 startte hij met Mindfulness-trainingen in Eindhoven en Tilburg. In 2009 kwam hier Rotterdam bij. In Eindhoven verzorgt hij de Mindfulness-trainingen in samenwerking met huisartsenpraktijk Mercurus.

Meer informatie: www.quantumflow.nl



QUANTUMFLOW

Persoonlijke ontwikkeling & Gezondheid

2% van uw cursusgeld gaat naar doelen als:
Greenpeace, Artsen zonder Grenzen, Wereldnatuurfonds, Sea Shepherd.