



**Je bent niet op zoek naar iets,
je stelt jezelf in staat iets te vinden**



Ieder ogenblik begin je opnieuw

Meer informatie

www.aspect.nu

Aanmelden bij Mieke Degenaar, aspect@aspect.nu
Kapelstraat 56, 4061 RD Ophemert, tel. 0344-651103



Mindfulness - 2011



waterput Ophemert

8 weekse Aandacht-training

**Van doen op de automatische piloot
naar aandachtig zijn**

Mindfulness

betekent wakker zijn, open, alert en vol aandacht voor het hier en nu. Vaak draaien we op routine, in de keuken, tijdens het autorijden, op het werk, terwijl het denken bezig is met verleden of toekomst. We leven op de automatische piloot. Of we willen dat iets anders loopt dan het nu werkelijk is. Het gaat bij mindfulness om helder en objectief waarnemen van alles wat er is, zonder te interpreteren of in te kleuren. Mindfulness is het observeren van de stroom van gedachten, gevoelens en/of lichamelijke ervaringen, die zich hier en nu aan je voordoet, van moment tot moment. Contact hebben met de werkelijkheid. Zonder oordeel, zonder iets te proberen weg te krijgen of vast te houden of je ermee te identificeren, steeds fluctuerende aandacht. Mindfulness blijkt in onze maatschappij van haast en druk van grote waarde te zijn en een steun in de rug om het leven vorm te geven met meer creativiteit, rust, en ruimte en met minder strijd en ontevredenheid en anders om te gaan met grenzen en mogelijkheden.

8 weekse training Mindfulness / MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)

8 weken een bijeenkomst van 2,5 uur + één stiltedag, **tijd helemaal voor jezelf, zonder iets te moeten doen of te laten, om gewoon te zijn.**

MBSR is een aantrekkelijk, praktisch, concreet en aantoonbaar effectief programma (ontwikkeld door J.Kabat-Zinn aan de Universiteit van Massachusetts) om anders om te leren gaan met de onvermijdelijk stress in het leven en met aandacht lichaam, gedachten en gevoelens waar te nemen. Gewoon zoals het is.

In de aandachtstraining trainen we kwaliteiten zoals: niet oordelen, geduld, acceptatie, mildheid, flexibiliteit, niet streven naar resultaten en loslaten. Je leert de patronen in jezelf kennen. Door je hiervan bewust te worden en je er minder mee te identificeren, ontstaat ruimte voor nieuwe perspectieven. Je krijgt praktische handvatten om je koers te wijzigen, deze training levert je veel op.

Thuis oefenen

Als deelnemer wordt jouw inzet gevraagd. Ga ervan uit dat je dagelijks ¾ uur besteedt aan oefeningen in zit, lig of beweging, die per week wisselen. Je inzetten zonder hard te werken, hoe paradoxaal dit ook moge klinken.

Kennismakingsgesprek en evaluatie

Vooraf hebben we een persoonlijk kennismakingsgesprek, waarin je vragen kunt stellen en om te kijken of deze training op dit moment in je leven past. Na afloop is er een evaluatiegesprek.



Data 2011 en praktische informatie

Informatiebijeenkomst over mindfulness en 8 weekse training: zie site.

Deze informatiebijeenkomst is gratis, vooraf aanmelden is nodig.

Training 8 weken: donderdagavond 20 januari t/m 10 maart 19.30-22 uur
Stiltedag : zaterdag 5 maart van 9.30-15 uur, inclusief lunch.

Kosten: 8 weekse training : € 495 voor particulieren, indien betaald door werkgever/ ZZP-ers € 645. Dit is incl. persoonlijk kennismakingsgesprek, trainingsmap en 4 oefen CD's, koffie en thee. Bij voldoende deelnemers is er ruimte voor iemand met een kleine beurs.

Locatie: De training wordt gegeven in de sfeervolle monumentale Betuwse boerderij van Aspect in Ophemert (bij Tiel).

Op verzoek verzorgen wij ook begeleiding op maat in je organisatie.

Begeleider: Mieke Degenaar (1956)

Ik ben geboren in Rotterdam, de stad van opgestroopte mouwen en no nonsense en heb een veelzijdige levens- en werkervaring als begeleider van mensen en organisaties. Tot 1991 heb ik als fysio- en manueeltherapeut gewerkt. Daarna als projectleider, directeur en consultant. Door ziekte heb ik ook geleerd te rusten.

Sinds 2000 beoefen ik mindfulness en werk ik vanuit onze praktijk Aspect.

Mindfulness heeft mijn leven verrijkt en vergemakkelijkt en mijn vitaliteit bevordert, daarom gun ik dit ieder ander mens van harte.

Opleidingen volgde ik o.a. bij Phoenix Opleidingen, School voor Training, School voor Coaching en het Instituut voor Mindfulness.

Ik ben in staat abstracte en complexe thema's helder en hanteerbaar te maken en ruimte te creëren door vanuit verschillende perspectieven te kijken.

Diepgang en lichtheid horen voor mij bij elkaar.

Klanten zeggen dat mijn begeleiding verrassend en aantrekkelijk is, to the point en vanuit een liefdevol contact.

Aandachtig zijn past bij de waarden van Aspect.

Eenvoud is onuitputtelijk.