



**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 – 2012



waterput Ophemert

een dag voor jezelf

zaterdag 9 juni 10-16 uur

Tijd helemaal voor jezelf, zonder iets te moeten doen of te laten, Handvatten om rust in je hoofd en lijf te krijgen.

Deze dag doen we in alle rust eenvoudige oefeningen, liggend, zittend, lopend. Afwisselend yoga, meditatie en een lichaamsverkenning, een begeleide reis van je tenen tot je kruin. We zullen af en toe ervaringen met elkaar uitwisselen.

De lunch eten we met alle aandacht. Met droog weer kan dit buiten in de boomgaard. Mindful eten en proeven. Genieten van ieder hapje en iedere slok.

Het is een fijne manier om tot jezelf te komen, bij te tanken en frisse energie op te doen. Je moet niets. Ont-moeten. Je maakt kennis met de kracht van mindfulness en kunt ervaren of dit naar meer smaakt.

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.

Mindfulness leert ons anders om te 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.



Praktische informatie

Locatie: De training wordt gegeven in de sfeervolle, monumentale Betuwse Hooiberg Het Steenuiltje van Aspect in Ophemert (bij Tiel).

Kleding: makkelijk zittende kleding, dikke sokken, neem plaid en een badlaken mee voor op het yogamatje. Matjes en meditatiekussentjes zijn aanwezig.

Prijs: € 50, incl. koffie/thee en lunch

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 en te zijn.

Sinds 2000 beoefen ik mindfulness en werk ik vanuit onze praktijk Aspect. Mindfulness heeft mijn leven verrijkt en vergemakkelijkt en mijn vitaliteit bevorderd, 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.

Lid VMBN en gecertificeerd mindfulnesstrainer en geregistreerd master Practitioner coach Nobco/EMCC.

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

Aandachtig zijn past bij de waarden van Aspect.

Eenvoud is onuitputtelijk.