



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



Mind- / Heartfulness – 2012

verdieping / oprissing



waterput Ophemert

vriendelijkheid en compassie

vrijdag 1 juni 10-16 uur

Besef dat, zoals een vogel twee vleugels nodig heeft om te vliegen, wijsheid en compassie gelijktijdig ontwikkeld dienen te worden. (Matthieu Ricard)

Deze dag doen we in alle rust compassie-oefeningen. We zullen af en toe ervaringen met elkaar uitwisselen en er is vooral stilte.

De lunch eten we met alle aandacht. Binnen of buiten in de boomgaard. Mindful eten en proeven. Genieten van iedere hap en slok.

Deze dag is een fijne manier om tot jezelf te komen, bij te tanken en frisse energie op te doen. Je moet niets: Ont-moeten. Oefenen in vriendelijkheid en compassie. Goed voor jezelf zorgen. Je zelfkritiek wat verzachten.

Het brein en compassie

In deze dag trainen we kwaliteiten zoals: mededogen en milde vriendelijkheid voor onszelf en anderen. Compassie –oefeningen trainen bepaalde delen in de hersenen en stimuleren verbindingen tussen het emotiebrein en ons hart. Zelf-compassie heeft een positieve relatie met levensvoldoening en emotionele intelligentie en sociale verbondenheid. Je krijgt een toelichting op de werking van het brein. Zelfcompassie is niet los te koppelen van compassie voor anderen.

Mind en Heartfulness voor mensen die al ervaring met MBSR of MBCT of andere vormen van meditatie hebben

Je hebt al eerder een 8 weekse Aandacht of Mindfulness training gevolgd. Bij Aspect of bij iemand anders. Je hebt misschien behoefte aan verdieping of je bent de dagelijkse discipline verloren en wil je mindfulness weer opruimen en je grondhouding van zelfonderzoek, erkenning en niet oordelend gewaar zijn versterken. Wakker zijn, open, alert en vol aandacht voor het hier en nu. Uit de automatische piloot, terwijl het denken bezig is met verleden of toekomst. Aanvaarden dat iets anders loopt dan we zouden willen. Helder en objectief waarnemen van alles wat er is, zonder te interpreteren of in te kleuren. De stroom van gedachten, gevoelens en/of lichamelijke ervaringen, die zich hier en nu aan je voordoet, van moment tot moment observeren, zo ontstaat meer ruimte. Milder omgaan met de onvermijdelijk stress en het lijden in het leven en met aandacht lichaam, gedachten en gevoelens waar te nemen. Gewoon zoals het is. Zonder oordeel, zonder iets te proberen weg te krijgen of vast te houden of je ermee te identificeren, steeds fluctuerende aandacht. Mind- en heartfulness blijken in onze maatschappij van haast en druk een steun om het leven vorm te geven met meer creativiteit, rust, en ruimte en met minder strijd en ontevredenheid om te gaan met onszelf en anderen.



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 een badlaken en plaid mee voor op het yogamatje. Matjes en meditatiekussentjes zijn aanwezig.

Prijs: € 65,- 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. 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.

Gecertificeerd mindfulness-trainer, lid VMBN, opgeleid door IVM, Vipassana: S.Goenka en Jotika Hermsen, compassionate presence /insight dialogue Gregory Kramer, Compassion Focused Therapy Paul Gilbert, yoga Aukje Rood. Nobco /EIA Master Practitioner Registercoach.

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