

**IEDEREEN
ACCEPTTEERT ME
ZOALS IK BEN
NU IK NOG.**

Loesje

Aanmelding

U kunt zich rechtstreeks opgeven via
info@mindfulnessstrainingen.info

Na aanmelding krijgt u een kennismakingsgesprek. Tijdens dit gesprek wordt verkend of de training geschikt kan zijn en aansluit bij de verwachtingen. Eigen inzet zijn belangrijke voorwaarden voor succes en toelating.

In “**Het Klooster**” Hoogstraat nr. 8 te Waalre
Data en tijden: zie agenda website.

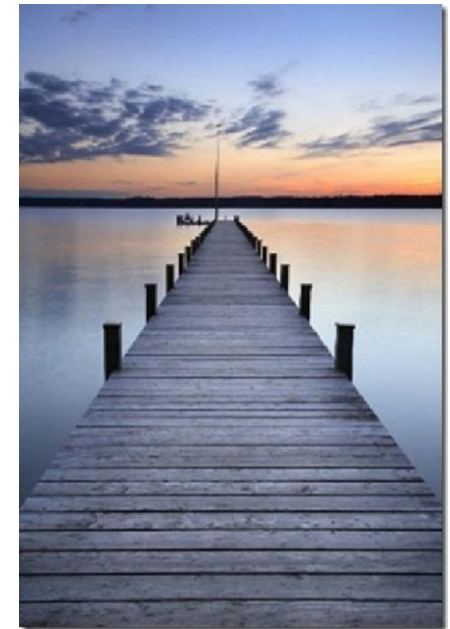
Kosten: €400,- inclusief btw, lesmap en usb stick met oefeningen. Wordt de training vergoed door uw werkgever of een instantie (niet bedoeld de zorgverzekeraar), dan bedragen de kosten € 600,- inclusief btw, lesmap en usb stick met oefeningen.

Vergoedingen

Indien u verzekerd bent voor alternatieve gezondheidszorg is het o.v.b. mogelijk dat de Compassie trainingen (gedeeltelijk) vergoed worden door de ziektekostenverzekeraar. Raadpleeg hiervoor de website onder "tarieven"
Zie www.mindfulnessstrainingen.info of neem telefonisch contact op met Ronald Hochstenbach
tel: 06 52 37 123 5

Compassie- training

De 8-weekse Mindfulness Based Compassionate Living training (MBCL)
Van Mindfulness tot Heartfulness



Heb je ondervonden dat Mindfulness beoefening je goed doet? Maar ook moeite deze in je leven te integreren? En moeite daarbij een milde, vriendelijke houding te ontwikkelen?

Dan kan een cursus Compassievol leven jou daarbij helpen.

Wat is compassie?

Compassie (of: mededogen) is het vermogen om ons betrokken te voelen bij pijn en lijden, zowel dat van onszelf als dat van anderen. Het gaat samen met de wens deze pijn en dit lijden te verlichten en bereidheid om daarin verantwoordelijkheid te nemen. Het is een algemeen menselijke eigenschap, die bij ieder in aanleg aanwezig is, maar die vaak om allerlei redenen niet tot bloei gekomen is. Gelukkig kan compassie door beoefening wel ontwikkeld en verdiept worden en dat is het doel van compassietraining. Terwijl medelijden vooral gepaard gaat met angst en sentimentaliteit, vraagt compassie om moed en ruimhartigheid.

Wat houdt de compassie training in?

De 8 weken durende cursus Compassietraining, officieel Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL) genoemd, is gebaseerd op een wetenschappelijk onderbouwde visie op het belang van (zelf)compassie. In onze cultuur ervaren veel mensen psychische problemen, hebben een lage dunk van zichzelf en gaan gebukt onder zelfverwijt of schaamte. We kunnen somber, angstig, hunkerend, boos of wantrouwend in de wereld staan en moeite hebben om warme gevoelens voor onszelf en anderen te ervaren. We kunnen vluchten in isolement of ons storten in bezigheden of relaties die ons niet echt voldoening geven. Gesprekstherapieën bieden niet altijd een oplossing. Soms geven zij wel inzicht maar bereiken onvoldoende het ervaringsniveau (*'Ik snap het wel, maar voel het niet.'*) Juist dan valt compassie-training te overwegen, waarin oefeningen aangeboden worden om meer warmte, geborgenheid, acceptatie en verbondenheid met onszelf en anderen te *ervaren*.

Naast het verder trainen van mindfulness

komt o.a. het volgende aanbod:

- Het erkennen van pijn en lijden en hoe ons brein en organisme is geëvolueerd om ons te helpen overleven.
- Inzicht in de drie centrale emotiereguleringsystemen, gericht op veiligheid, bevrediging en sociale verbondenheid en hoe deze uit balans kunnen raken.
- Onze gedeelde menselijke conditie (Common Humanity) en dat waar we niet voor gekozen hebben, is niet onze fout.
- Hoe mentale voorstellingen de emotiereguleringsystemen kunnen beïnvloeden en compassiebeoefening de balans kan helpen herstellen.
- Oefenen in compassievol motiveren, aandacht geven, voelen, redeneren, visualiseren, spreken en handelen.

Bij deelnemers wordt gesuggereerd dat zij gedurende de training dagelijks ¾ à 1 uur tijd vrijmaken voor oefeningen.

Stilte-, trainingsdag

Deze dag biedt de gelegenheid om langdurig met Compassie te oefenen en hier op een dieper niveau contact mee te maken.

Voor wie?

Wanneer u een mindfulnessstraining gevolgd - of ruime ervaring met mindfulness meditatie hebt en u zich (deels) herkent in wat beschreven staat.

De trainer, Ronald Hochstenbach (1970) is

gecertificeerd Mindfulness- en compassietrainer, lid van de VMBN en opgeleid door het instituut voor Mindfulness (IVM), therapeut en daarnaast werkzaam als maatschappelijk werker. Ronald heeft o.a. workshops gevolgd bij Christoffer Germer, Frits Koster en Erik van den Brink, De trainer geeft Mindfulness- en Compassie trainingen aan o.a. medewerkers van de LEVgroep als stressreductie en deskundigheidsbevordering. De LEVgroep is een organisatie voor maatschappelijk werk en welzijnswerk.

“De acceptatie en mildheid van Mindfulness en Compassie hebben mij in periodes van stress en rouw kracht, kalmte en vertrouwen gegeven. Ik heb geleerd dat door met mildheid en vertrouwen te “zijn” met wat in lichaam en geest “is”, zonder het te willen veranderen of vast te houden, de natuur zijn eigen beloop gaat en kan transformeren. Ik ervaar door opmerkzaam te zijn dat er ruimte en keuzevrijheid ontstaat. Mindfulness en zelfcompassie levert mij elke dag weer veel op in mijn leven. Met passie en toewijding wil ik deze methode en levenswijze graag overdragen en delen in de Aandachtstrainingen.”

De trainer beoefent dagelijks Mindfulness -, inzichtmeditatie volgens de Theravada Boeddhistische traditie. Regelmatig neemt hij deel aan workshops en retraites o.b.v. docent trainers en meditatie leraren uit binnen- en buitenland.