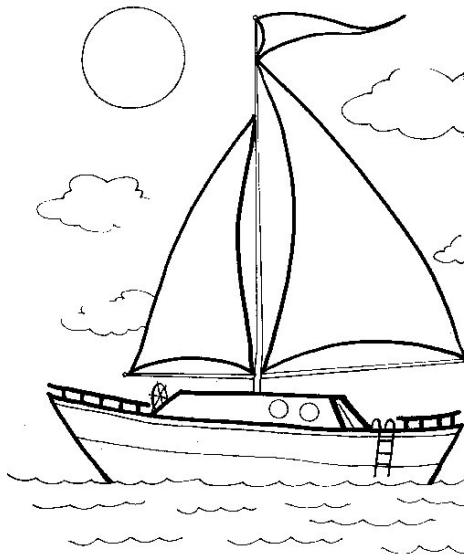


“Mindfulness is een methode om moeilijkheden onder ogen te zien die tot doeltreffende oplossingen en innerlijke vrede en harmonie leidt. Als we onze innerlijke hulpbronnen kunnen mobiliseren om onze problemen onder ogen te zien, merken we meestal dat we in staat zijn de druk van het probleem te gebruiken om er doorheen te komen, net zoals een zeiler het zeil zo bevestigt dat hij de druk van de wind optimaal benut om de boot vooruit te laten gaan.”

- Jon Kabat-Zin



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 is een belangrijke voorwaarde voor succes en toelating.

In **“Het Klooster”** Hoogstraat nr. 8 te **Waalre**

Data en tijden: zie agenda website.

In **Helmond Penningstraat 55**

Data en tijden: zie agenda op de website.

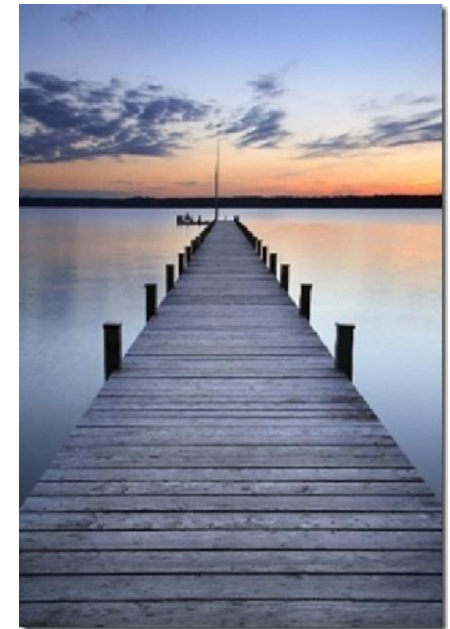
Kosten: € 400,- inclusief lesmap en 4 cd's op mp3 bestanden . Wordt de training vergoed door uw werkgever of een instantie (niet bedoeld de zorgverzekeraar) , dan bedragen de kosten € 600,- inclusief btw, lesmap en 4 cd's op mp3 bestanden.

Vergoedingen

Indien u verzekerd bent voor alternatieve gezondheidszorg is het o.v.b. mogelijk dat de Mindfulness 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

Mindfulness-, aandachtraining

Een 8-weekse training voor meer balans, energie en plezier in het leven ondanks stress, pijn en vermoeidheid.



Heb je vaak het gevoel dat het je teveel wordt? Dat je niet kunt stoppen met denken, met malen en piekeren? Heb je last van stress of pijnklachten? Wil je je leven leiden met meer rust en aandacht?

Dan kan een cursus Mindfulness jou daarbij helpen.

Wat is Mindfulness?

Iedereen heeft van tijd tot tijd te maken met stress, malende gedachten, vermoeidheid of problemen en klachten die niet direct opgelost kunnen worden. Aandachttraining (ook wel: Mindfulness) is een effectieve training om stress, chronische pijn en psychische klachten te leren hanteren en te verminderen. Aandachttraining leert ons 'te surfen op de golven van het leven', zonder de golven te hoeven veranderen of tegen te houden. Aandachttraining is geen therapie, maar een training in het aandachtig zijn, aanwezig zijn, van moment tot moment.

Voor wie?

- Als u de kwaliteit van uw leven wilt verbeteren;
- Als u ondersteuning zoekt bij stress en vermoeidheid;
- Als u wilt leren leven met pijn, ziekte, angst en/of terugkerende somberheid;
- Als u meer momenten van rust en vreugde wilt ervaren, ondanks mogelijke beperkingen.

Resultaten van de aandachtstraining

Vermindering van;

- stress -symptomen
- (chronische) pijn
- depressie en angst
- slaapproblemen en vermoeidheid
- psychische gevolgen van ernstige ziekte en tegenslag

Wat houdt de training in?

De training bestaat uit acht wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur én een hele dag. Daarnaast werkt u thuis met behulp van een werkboek en een oefen cd. Ook is er een persoonlijk voorgesprek. We werken met praktische aandacht-, yoga- en meditatie oefeningen. Bewustwording van de leefstijl, de ademhaling, de automatische piloot maar ook hoe u tot nu toe omging met pijn, stress, verdriet of verlies komt aan bod..

Bij aandachtstraining ligt de nadruk niet op de theorie maar op de praktijk. De ervaringen die deelnemers tijdens het oefenen opdoen en de uitwisselingen in de groep zijn de beste leermeesters. Daarnaast krijgen deelnemers cd's en een cursusmap. Tijdens elke bijeenkomst komt een thema aan bod ter ondersteuning van de oefeningen, de juiste instelling daarbij en de betekenis voor het dagelijks leven.

Stilte-, trainingsdag

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

**“Pijn is onvermijdelijk,
er onder lijden is een optie.”**
- Jon Kabat-Zinn -

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. De trainer geeft Mindfulness 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 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 keuze vrijheid ontstaat. Mindfulness 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 Aandachttrainingen.”

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.