

# Mindfulnessstraining

Mindfulness Based Stress Reductie (MBSR)

meer rust en ruimte creëren in je hoofd

•

minder stress ervaren

•

ontsnappen aan de waan van de dag

•

relaxter omgaan met veranderingen en tegenslag

## Mindfulness en de MBSR-training

**Mindfulness** is aandacht geven aan de dingen zoals ze zijn: bewust, op het moment zelf en zonder te oordelen. Dit is vaak lastig als de dingen niet gaan zoals je graag zou willen. Je bent dan snel geneigd om de situatie te veroordelen of je eigen gedachten en gevoelens erover af te keuren of te onderdrukken.

In de **MBSR-training** leer je stil te staan in het moment en je bewuster te worden van wat je in datzelfde moment doet, denkt en voelt. Mindfulness leert je vriendelijker en met een meer accepterende houding naar jezelf en de situatie te kijken. Zo leer je minder te reageren vanuit automatische patronen en meer vanuit een bewuste keuze. Dat levert innerlijke vrijheid op waardoor je meer rust en ruimte gaat ervaren en effectiever kunt omgaan met veranderingen, tegenslag of pijnlijke en stressvolle situaties in je leven.

### Inhoud van de training

De training bestaat uit acht wekelijkse bijeenkomsten, een stiltedag en huiswerk. Je oefent met verschillende vormen van aandacht, meditatie, stilte en beweging. Tijdens de wekelijkse bijeenkomsten is er gelegenheid om je eigen ervaringen met de oefeningen te delen met de andere deelnemers. Door ook thuis te oefenen leer je mindfulness te integreren in je dagelijks leven. De thuisoefeningen zijn een essentieel onderdeel van de training.

## Praktische informatie

### Tijdsinvestering

De training bestaat uit acht wekelijkse bijeenkomsten van tweeënhalf uur en een gezamenlijke stilte dag van 10.00 tot 16.00 uur. Het thuis oefenen vraagt zo'n 45 minuten per dag.

### Groepsgrootte

Er wordt gewerkt in kleine groepen met maximaal tien personen.

### Trainingsdata

Er start regelmatig een nieuwe groep; de data en tijden kun je vinden op de website [www.mindfulcenter.nl](http://www.mindfulcenter.nl)

### Kosten

Voor particulieren bedraagt de prijs € 450,-. In deze prijs zijn het werkboek en het audiomateriaal inbegrepen. De training wordt door diverse zorgverzekeraars (gedeeltelijk) vergoed vanuit de aanvullende dekking. Raadpleeg je polis voor de voorwaarden.

Voor zakelijke deelnemers gelden andere tarieven.

### Locatie

MindfulCenter, Kerkstaat 27, 4132 BD Vianen

### Aanmelden en meer informatie

Via de website, per email of telefonisch.

# Mindful Center



Vereniging Mindfulness Based Trainers  
Nederland en Vlaanderen

Gecertificeerd lid (categorie 1) VMBN

## **MindfulCenter**

Kerkstraat 27  
4132 BD Vianen

T 0347 35 55 00  
M 06 222 40 671

[info@mindfulcenter.nl](mailto:info@mindfulcenter.nl)  
[www.mindfulcenter.nl](http://www.mindfulcenter.nl)