

Praktisch

De training bestaat uit acht bijeenkomsten, telkens 2,5u per week. Bij de training hoort een werkboek en vier audiobestanden met begeleidende oefeningen.

Kostprijs bedraagt €290 voor de volledige training.

Max. aantal deelnemers: 18

Locatie: Congrescentrum De Kleiput
Stationsstraat 22C
2570 Duffel
www.pz-duffel.be

Wanneer: dinsdag 18u30-21u

Datums: 29 januari 2019
5-12-19-26 februari 2019
5-12-19 maart 2019

Hoe inschrijven:

via mail naar mindfulness.kristel@telenet.be om een afspraak te maken voor een verkennend gesprek.



Psychiatrisch
Ziekenhuis
Duffel

MINDFULNESS TRAINING

voor externe deelnemers



Mindfulness

'Mindfulness' kunnen we omschrijven als de vaardigheid om bewust aandacht te schenken aan wat er omgaat in onze geest, ons lichaam, ons dagelijks leven van moment tot moment, zonder te oordelen. Met als doel te begrijpen en te aanvaarden wat is.

Het is een manier van zijn, een manier van leren omgaan met de onvermijdelijke stress van het leven. Het leven is niet altijd een rustig kabbelende rivier die door een bekende bedding stroomt. Het kan onvoorziene en ongewenste wendingen nemen en in een maalstroom veranderen. Op zulke ogenblikken vraagt het leven het uiterste van je.

'Mindfulness' is leren om uit de eindeloze stroom van gedachten, herinneringen en wensen te stappen. Het is leren om aan de oever te gaan zitten met de intentie om te luisteren naar de stroom. Zo kunnen we leren de energie ervan te beheersen in plaats van ons erdoor te laten meesleuren.

Werkwijze

In deze training leren we hoe we steeds weer de rust en helderheid in onszelf kunnen zoeken. Wanneer het leven ons deze rust niet gunt, gaat het erom zo goed mogelijk om te gaan met wat er gebeurt.

Het is een praktische training die zich richt tot mensen die niet alleen passief willen afwachten, maar zelf actief willen bijdragen aan hun eigen welzijn. Ons lichaam is de enige betrouwbare stressdetector waarover we beschikken. Vandaar dat lichaam en adem een centrale rol innemen in deze training.

We werken daarbij met eenvoudige oefeningen gericht op tot stilstand komen, kijken naar en omgaan met wat zich aandient.

De training vraagt een grote eigen inzet. Het echte leren gebeurt tijdens het dagelijks oefenen thuis. Wie deelneemt verbindt zich om gedurende deze acht weken, zes dagen per week, minstens 45 minuten per dag voor zichzelf te reserveren en thuis te oefenen.

De training is geen op zichzelf staande behandeling van lichamelijke of psychische problemen.

Het kan wel een ondersteuning zijn bij aandoeningen die ingrijpende behandeling of een lange fase van herstel vergen. Mindfulness kan psychische en stressgebonden klachten voorkomen.

Trainer

De training wordt gegeven door Kristel Vleugels (psychomotorisch therapeut). Zij volgde hiervoor een opleiding bij het 'Instituut voor Mindfulness' in Nederland.