

Mindfulness 8 weken trainingen



Wat is mindfulness?

Training van de aandacht in het huidige moment, waarbij getracht wordt de aandacht op een niet-oordelende en compassievolle manier te ontwikkelen.

Voordelen?

- Meer inzicht krijgen in de eigen gedachten, gevoelens en vastgeroeste denkpatronen;
- Waarschuwingssignalen van je lichaam leren oppikken;
- Valkuilen ontdekken die tot overmatige stress leiden;
- Beter leren omgaan met tegenslagen, pijn, ontgoocheling, piekeren, perfectionisme en veranderlijke levensomstandigheden;
- Leren op een geweldloze manier te communiceren in moeilijke momenten;
- Leren tevreden te zijn met wat is en wie we nu zijn;
- Preventief werken tegen burn-out en depressie;
- Een eigen plan voor zelfzorg leren opmaken en dit toe te passen in je dagdagelijks leven.

Hoe?

- 8 Wekelijkse sessies die bestaan uit geleide meditaties, yogaoefeningen, mindful bewegen, communicatie oefeningen, toelichtingen rond stress, emoties, grenzen bewaken, acceptatie, zelfzorg,...
- Dagelijkse praktische thuisopdrachten van de oefeningen die tijdens de sessies werden besproken en ingeoeffend. Zo leer je de aangeleerde vaardigheden toe te passen in je leven.

Deze 8 weken training combineert de programma's MBSR (= Mindfulness-based Stress Reduction) en MBCT (= Mindfulness-based Cognitive Therapy). Het is een mooi samengaan van Westerse psychologie met Oosterse wijsheid.

8 weken training te Rumst / Reet (Antwerpen)

Op vrijdag

18/1 + 25/1 + 1/2 + 8/2 + 15/2 + 22/2 + 1/3 + 8/3 '19 18u00 tot 20u30

Waar: Gym Tonic Antwerpsestraat 12/14 2840 Rumst / Reet
Sport- en Gezondheidscentrum (A12) (Antwerpen)

Prijs: Leden van Gym Tonic betalen 300,00 euro, **niet-leden** betalen 340,00 euro.

Inbegrepen: Een intake - 8 sessies van 2u30 - een handleiding - audiodownloads van de meditaties - een mooi en inspirerend werkboek - persoonlijke begeleiding.

Reserveren via deze [link](#)

**Inschrijving is pas definitief na betaling op BNP Paribas Fortis BE98 0014 7554 4293.
Aantal plaatsen is beperkt!**

Mindfulness Meditatiemomenten



Inhoud: Last van stress? Piekeren? Onrust in je hoofd? Burn-out klachten? Of gewoon eens nood aan een momentje mét jezelf? Met behulp van verschillende mindfulnessmeditaties train je de aandacht in het huidige moment. Je leert je aandacht op een niet-oordelende en compassievolle manier te ontwikkelen. Deze wetenschappelijke onderbouwde praktijk leert je meer inzicht te krijgen in je eigen gedachten, gevoelens en soms vastgeroeste denkpatronen. Je leert tevreden te zijn met wat is en wie we nu zijn. Voor iedereen die gelukkiger en veerkrachtiger in het leven wil staan.

Voor wie nog geen 8 weken training heeft gevolgd, is dit meditatiemoment een mooie introductie. Voor wie reeds vertrouwd is met mindfulness en/of de 8 weken training heeft gevolgd is het opnieuw een gelegenheid om samen te oefenen en de meditatiepraktijk te verdiepen. **Aantal plaatsen is beperkt!**

Meditatiemoment te Bornem

ma 28 januari '19

21u00 - 22u00

Waar: Bornem Yoga - Topvorm

Platte Heegtestraat 2 2880 Bornem

Prijs: 10,00 euro

Reserveren via deze [link](#).

Meditatiemoment te Bornem

ma 25 maart '19

21u00 - 22u00

Waar: Bornem Yoga - Topvorm

Platte Heegtestraat 2 2880 Bornem

Prijs: 10,00 euro

Reserveren via deze [link](#).

Meditatiemoment te Bornem

ma 20 mei '19

21u00 - 22u00

Waar: Bornem Yoga - Topvorm

Platte Heegtestraat 2 2880 Bornem

Prijs: 10,00 euro

Reserveren via deze [link](#).