

Mindfulness-Based Stress Reductie training (MBSR).

Mindfulness betekent: "met aandacht aanwezig zijn in het hier en nu, zonder daar een oordeel over te hebben". Onplezierige of sombere gedachten of gevoelens worden vaak afgekeurd of te onderdrukt. Dat geldt ook voor stress. Mindfulness leert jou om een meer accepterende houding aan te nemen ten aanzien van deze gedachten, gevoelens en emoties én leert je op een andere wijze te verhouden tot de dingen. Tijdens de MBSR train je jezelf bewuster stil te staan bij jouw ervaring van het hier en nu en deze niet te veroordelen. Hierdoor kun je reëlere wijze omgaan met stress, spanning, somber zijn en ook met gevoelens die innerlijke pijn veroorzaken.

Inhoud van de training

De training bestaat uit acht wekelijkse bijeenkomsten en een stiltedag. Een groep bestaat uit minimaal zes personen. In de bijeenkomsten oefen je met verschillende methodieken; de lichaamsscan, zitmeditatie, loopmeditatie en bewegen met aandacht. Er is gelegenheid met elkaar van gedachten te wisselen over persoonlijke ervaringen met de oefeningen.

Een wezenlijk onderdeel van de training is huiswerk. De meditatie- en bewegingsoefeningen kun je thuis voortzetten met behulp van een CD. In een werkboek staan verschillende oefeningen beschreven voor de toepassing van aandacht in het dagelijks leven. *Ervaring leert dat thuis oefenen van belang is voor de effectiviteit van de training. Dit vraagt ongeveer drie kwartier tot één uur per dag.*

Doelgroep

- Volwassenen die stress ervaren vanuit het heden en verleden.
- Volwassenen met burn-out klachten (zie ook achterzijde folder).
- Volwassenen die op een nieuwe wijze met somberheid willen leren omgaan en / of met innerlijke pijn.

Te ontwikkelen nieuwe mogelijkheden

- Met aandacht aanwezig zijn in het hier en nu.
- Effectief omgaan met stress, burn-out, negatieve herinneringen, somber zijn en lichamelijke (pijn) klachten.
- Een vriendelijke grondhouding naar jezelf en anderen.

Duur

Acht wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur op donderdagavond aanvang 19.30 uur .

Trainingsdata Voorjaar – Zomer 2018

De MBSR-training start op Dinsdagavond 24 april, de vervolg data zijn 1 – 8 – 15 – 22 – 29 mei, 05 – 12 juni

Een stilte dag is voorzien op zaterdag 2 juni.

Informatieavond

Op zaterdag 3 april 2018 is er een informatieavond van 20.00 uur tot 21.30 uur. (adres: zie locatie).

De bijdrage voor deze avond is € 10. Bij inschrijving op deze avond voor de MBSR-training wordt dit van het cursusbedrag afgetrokken.

Minimum / maximum aantal deelnemers training

Zes tot twaalf deelnemers.

Trainer

De training wordt gegeven door Kees Hagenaar, hij heeft zijn opleiding MBSR / MBCT aan het Radboudcentrum voor Mindfulness te Nijmegen in 2013 afgerond.

Locatie

Zenter, Antwerpsestraatweg 296 4624 JL Bergen op Zoom

Kosten

Je betaalt voor de volledige training € 450,- inclusief BTW en trainingsmateriaal voorafgaand aan de MBSR – training. In overleg is een betalingsregeling mogelijk.

Aanmelden

Inschrijven via de website www.getijden.nu , contactformulier of stuur een bericht naar info@getijden.nu.

Vergoeding door verzekeraar VGZ-label / overige zorgverzekeraars

Indien er sprake is van burn-out klachten en je hebt een verwijzing van uw huisarts vergoeden een aantal ziektekostenverzekeraars de deelname kosten. Raadpleeg hiervoor de aanvullende verzekering die je hebt afgesloten en vraag het na bij uw verzekeraar. De verwijsbrief en onze nota is voldoende.

Kees Hagenaar is een gekwalificeerd trainer categorie 1 en lid van de Vereniging voor Mindfulness België - Nederland (www.vmbn.nl)

Dana

Dana is een in het boeddhisme voorkomende oefening van vrijgevigheid. Indien jij in bijzondere omstandigheden verkeert, waardoor het voor jou niet mogelijk is om aan de gevraagde financiële bijdrage te voldoen, mag je dit bij ons aangeven. Per training bieden wij maximaal 1 deelnemer de mogelijkheid om een passende bijdrage te leveren aan de organisatiekosten.

Informatievragen

info@getijden.nu

telefoonnummer 0623774975

Bank: INGB 0007 7556 42 t.n.v. Getijden Centrum voor Mindfulness
KvK Breda nr.:57341001 BTW.nr.: 7744.28.54.B.01

Opgave www.getijden.nu via het contactformulier

De informatieavond is dinsdag 3 april, aanvang 20.00 uur met de mogelijkheid voor inschrijving!

Zenter, Antwerpsestraatweg 296 4624 JL Bergen op Zoom

getijden:
centrum voor mindfulness en zen

getijden:
centrum voor mindfulness en zen

Training

Mindfulness-Based Stress Reductie

voor volwassenen

Acht dinsdagavonden

24 april – 12 juni 2018