

Mindfulness training door Hans van Male

Rustiger worden, minder piekeren en je beter voelen. Dat kan met de echte mindfulness training op basis van Mindfulness Based Stress Release (MBSR) .

Hol je maar door en word je geleefd door je gedachten? Als je dat wilt veranderen, heb je vast gemerkt hoe moeilijk dat is. Dat komt omdat onze hersenen allerlei overheersende seintjes afgeven. Dit gaat lang goed tot we echt oververmoeid, depressief, ongelukkig en overbelast zijn. En zelfs dan nog geloven wij al die stemmetjes, meningen en overtuigingen die onze hersenen produceren.

Wat zou het heerlijk zijn als we ons niets aantrekken van die 'maalstroom' in onze hersenen. Je rustig voelen en beslissingen nemen die goed voor je zijn. Mindfulness op basis van MBSR leert je om los te komen van die continue gedachtestroom. Het resultaat is een rustiger gevoel, minder piekeren en met meer plezier in het leven staan.

Wat is MBSR?

Met MBSR leer je in stilte bewust te worden van de gedachtestroom. Alleen te observeren en niets te moeten met al die gedachten. Daardoor leren we veel over onze overtuigingen, levenswijze en oordelen. Dan kunnen we onze negatieve, tijdrovende gedachtestroom temmen en ontdekken wie wij eigenlijk wel zijn. Dat helpt om rust te vinden in deze onrustige wereld.

MBSR is geen zweverige, verlichte boeddhistische, praatgroep.

MBSR is een vaste training van 8 weken waarvan het effect wetenschappelijk bewezen is en door diverse ziektekostenverzekeraars vergoed wordt. Hoogleraar Jon Kabat Zinn (USA) heeft de MBSR ontwikkeld en veel onderzoek gedaan met uitbehandelde patiënten. Na deze training konden veel mensen beter omgaan met hun problemen en beperkingen. Veel mensen ervaren duidelijk minder stress, piekeren minder en zijn minder vaak ziek. Ook voelt men vaak minder pijn dan voorheen. Wat veel mensen ervaren is dat zij sterker en met meer plezier in het leven staan.

- Je zit weer lekker in je vel
- Je hebt minder last van stress
- Minder pijn
- Minder piekeren

- Wetenschappelijk bewezen
- VMBN gecertificeerd
- Vergoed door de meeste zorgverzekeraars
- Geschikt voor iedereen, jong, oud, ziek of gezond

Wil je ook rustiger worden en met meer plezier in het leven staan? Meld je nu aan bij Hans van Male e-mail hans@tialmere.nl

Inhoud van de training

De mindfulness training duurt 8 weken, 1 avond per week (maandagavond). Voor de rest van de week krijg je een informatie mee.

- Oefeningen met begeleide meditaties, yoga-oefeningen
- Body scan (soort lichaamsverkenning).
- Geluidsbestanden om zelf te oefenen
- Alle oefeningen zijn simpel en makkelijk zelfstandig uit te voeren.
- Inclusief 1 stiltedag

Start: maandag 19 augustus 2019

Jouw investering: 350,- (informeer bij je verzekeraar of deze de cursus ook vergoed)

Cursus locatie is in de bloemenbuurt. Zonnebloemweg 74 A - Almere Buiten . Voormalig schoolgebouw.

Wat verwachten we van jou?

Je moet er wel tijd voor vrijmaken en de discipline opbrengen om te oefenen. Aan het eind van de training kun je zelfstandig verder oefenen. Tijdens de stiltedag komen alle verschillende oefeningen aan bod. De training is geschikt voor iedereen. Jong, oud, ziek of gezond.

CTA:

Wil je ook rustiger worden en met meer plezier in het leven staan? Meld je nu aan. Mail naar hans@tialmere.nl of bel 06 22446663

Docent: *Hans van Male, mindfulness coach, aangesloten bij de Vereniging van Mindfulness Based Trainers (VMBN) [hyperlink onder vmbn <https://www.vmbn.nl/>*