

# Mindfulness



## Bewust -zijn

Te veel aan je hoofd, stress, pijn, overspoeld door emoties?

Allemaal kennen we de situaties waarin het niet lukt om je te concentreren. Gedachten, gevoelens of situaties leiden ons af van dit huidige moment.

Zo kan het een opgave worden om een boek te lezen, of om te leren, te luisteren of je aandacht te houden bij dagelijkse zaken of bezigheden. Terwijl je het een doet schieten

er voortdurend andere gedachten door je hoofd over wat nog moet gebeuren of waar je ook nog aan moet denken.

In de Mindfulness training, of aandacht training, leer je de situaties waarin jij je bevindt, bewust te ervaren. Dat kan door het oefenen in het bewust ervaren of opmerken van dat wat je afleidt. Een beter bewustzijn creëert de mogelijkheid om te kiezen bij welke gedachte je actie onderneemt en bij welke niet.

## Met aandacht –bewust- zijn

In deze Mindfulness training leer je om met vriendelijke, niet (ver-) oordelende aandacht in het hier en nu aanwezig te zijn. We gebruiken daarvoor verschillende meditatieoefeningen waaronder de bodyscan en zitmeditatie. Je ademhaling is daarbij een belangrijk hulpmiddel.

Je leert door je eigen ervaring en door onderlinge uitwisseling van ervaringen met andere deelnemers. Daarnaast is het belangrijk dat je thuis oefent. Je krijgt daarvoor cd's en huiswerkopdrachten mee.

## Voor wie

De training is geschikt voor iedereen die meer bewust zijn leven wil leiden. Mensen met stressklachten, angstklachten en somberheid (piekeren en negatief denken) kunnen baat hebben bij deze training. Dat geldt ook voor mensen met vermoeidheidsklachten en pijnklachten.

## Praktijk Camino



Mindfulness krijgt steeds meer erkenning al als belangrijke behandeltechniek.

Veel ouders vragen regelmatig om begeleiding of een training voor zichzelf wanneer ze merken dat hun kinderen baat hebben bij onze behandeling. Ook voor pubers is Mindfulness een prettige manier om meer bij zichzelf en in balans te komen. Wij verwachten dat Mindfulness daarom een zeer welkome uitbreiding is in het hulpaanbod van onze praktijk.

De training bestaat uit 8 bijeenkomsten van ongeveer 1,5 uur. De training wordt gegeven door een gecertificeerd Mindfulness trainer. Wij hanteren geen wachtlijst. Bij voldoende aanmeldingen (10 personen) start er weer een nieuwe groep.