

## Mindfulnessstraining (MBSR)

### Voor wie?

Deze training is geschikt voor iedereen die een investering wilt doen in zijn kwaliteit van leven, meer en intenser wilt genieten en bereid is om op een nieuwe manier zijn eigen patronen te onderzoeken. En voor iedereen die wilt leren om anders om te gaan met de stressvolle situaties in zijn leven. Iedere volwassene, oud of jong, met of zonder klachten is welkom en kan ervan profiteren. "Ik heb nog nooit iemand ontmoet die niet gebaat zou zijn bij meer mindfulness in zijn leven," aldus de ontwikkelaar van mindfulnessstraining Jon Kabat-Zinn. Bij twijfel kun je altijd met mij overleggen. Geef het een kans en ervaar wat een training jou brengt!

### Motivatie

Deelnemers aan een mindfulnessstraining hebben ieder hun eigen unieke motivatie om zich op te geven. Net als jij. Maar deze training is in het bijzonder geschikt voor je als je:

- vaak het gevoel hebt geleefd te worden door je dagprogramma
- je in een druk leven beter staande wilt houden
- meer momenten wilt vinden van genieten, rust en stilte
- minder met gedachten bezig wilt zijn (piekeren)
- lichamelijk last ervaart door spanning of stress
- beter wilt leren omgaan met moeilijke emoties
- meer energie wilt hebben en deze beter wilt verdelen over de dag

### Leren door te doen

In de mindfulnessstraining leer je door te doen. Het is een praktische training voor het ontwikkelen van mindfulness als vaardigheid. De training bestaat uit acht wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur, plus één stilte dag. : een periode die goed te overzien is en

het is bewezen dat een dergelijke oefenperiode lang genoeg is voor blijvende effecten. Tijdens de sessies worden mindfulnessoefeningen gedaan en er komen op een praktische manier theoretische aspecten aan bod.

Thuis oefenen maakt een belangrijk onderdeel van de training uit; het is van belang hiervoor tijdens de training dagelijks een veertig minuten tot een uur te reserveren.

Ook is er ruimte voor het bespreken van de ervaringen. Immers, door nauwkeurig naar je ervaringen te kijken wordt de opmerkzaamheid gescherpt en kunnen er inzichten ontstaan.

### Mindfulness oefeningen

De mindfulnessoefeningen zijn op oosterse benaderingen, zoals meditatie en yoga gebaseerd. Zo maken zitmeditatie, een liggende aandachtsoefening en mindful bewegen deel uit van het programma. Alle oefeningen zijn geschikt (te maken) voor iedereen. Alle oefeningen worden nabesproken. Dit is van belang omdat je door stil te staan bij wat goed gaat en daar waar je obstakels ervaart, het inzicht ontwikkelt in hoe je met jezelf omgaat.

### Thema's

De training geeft ook uitleg van de thema's en werkzame principes van mindfulness, één van de oorzaken van het kwijtraken van onze natuurlijke mindfulness, zoals stress, emotionele last of piekeren. In de training leer je een nieuwe, bijzondere manier van omgaan met oude patronen die je soms in de weg zitten.

Iedere sessie heeft een eigen thema, zoals: de automatische piloot herkennen, een andere basishouding, stress en stressreacties bewust beantwoorden, communicatie met aandacht. En in de training kijk je hoe je goed voor jezelf kunt zorgen, ook na afloop.

### Achtergrond van de training

Mindfulness training is een training met een duidelijk omschreven programma. Ook wel Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) training genoemd, waarvan de effectiviteit wetenschappelijk is bewezen. De Amerikaan Jon Kabat-Zinn heeft mindfulness met Westerse psychologische inzichten samengebracht in de achtweekse mindfulness training, die nu al meer dan 40 jaar bestaat en door veelvuldig wetenschappelijk onderzoek bewezen effectief is gebleken. Onderzoek laat zien dat mindfulness zorgt voor een hogere kwaliteit van leven en positieve veranderingen in cognitief en neurobiologisch functioneren. Ook transformeert mindfulness de manier waarop iemand naar zichzelf en naar de wereld kijkt en daar vervolgens op reageert. Deze brede werkzaamheid zorgt ervoor dat mindfulness voor heel veel mensen van waarde is.

Bron: <https://centrumvoormindfulness.nl/mindfulness-trainingen/amsterdam-mbsr-mbct>

### Over de trainer

Mijn naam is Laureen Lohman, ik ben GZ-psycholoog bij de PEPGroep en bijna klaar met mijn opleiding tot mindfulness trainer. Onderdeel van mijn opleiding is het geven van een stagetraining. De reguliere 8-weekse MBSR training, waarbij ik ook intervisie en supervisie volg. De training die in oktober start is mijn stagetraining. Voor opleidingsdoeleinden worden tijdens deze training onder andere geluidsopnamen gemaakt en enkele vragenlijsten bij deelnemers afgenomen. Als dank voor deze medewerking ontvangen particuliere deelnemers een korting van € 50,- op het reguliere tarief.

### Praktische informatie

#### *Mindfulness training (MBSR) editie oktober 2020 (Donderdag)*

**Data:** 1, 8, 15, 22, 29 oktober en  
5, 12, 19 november  
Stilte verdiepingdag zaterdag 7 november

**Tijd:** 19:00 - 21:30 uur  
Stilte verdiepingdag 9:30 – 15:30

**Locatie:** Yoga Noordwijk - Gooweg 17, 2201 AX Noordwijk

#### Wat zijn de kosten?

U kunt de training volgen voor een tarief van € 400,- (reguliere tarief € 450,-). U wordt niet ingeschreven bij de PEPGroep. Het tarief is inclusief de korting voor de stagetraining, 21% BTW, kennismakingsgesprek vooraf, materialen, werkmap, geluidsbestanden om thuis mee te oefenen (30 tot 40 minuten per dag, 6 dagen per week).

Aanmelden en meer informatie: [l.lohman@pep-groep.nl](mailto:l.lohman@pep-groep.nl)