



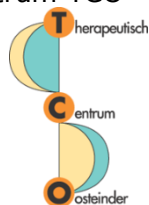
Mindfulness

Een weg van
doen
naar
Zijn

Wings & Footprints Aalsmeer
Mindfulness trainingen
Joke van der Zwaan
Beatrixstraat 25
1432 JC Aalsmeer
06-23861976
info@wingsandfootprints.nl
www.wingsandfootprints.nl
KvK 54788978



i.s.m. Therapeutisch trainingscentrum TCO
www.tco-aalsmeer.nl
Locaties trainingen:
Oosteinderweg 272,
Aalsmeer-Oost



Ik sta even stil en dat is een hele vooruitgang

Mindfulness

Stressreductie

in Aalsmeer Oost

gratis persoonlijk Introductie- en intakegesprek
8 weekse basistraining voor volwassenen
6 weekse basistraining voor jongeren

Stilte ochtend
Vervolgtraining

Incompany workshop of training

meditatie/yoga

Wat is Mindfulness?

Mindfulness betekent 'Aandacht'. De training Mindfulness is een zelfonderzoek, waarbij je je meer bewust wordt van automatische patronen. Indien deze patronen gepaard gaan met bijvoorbeeld negatieve gedachten en emoties gaan deze op den duur klachten veroorzaken zoals *stress, piekeren, slapeloosheid en fysieke gebreken*. Door Mindfulness beoefening kan je leren anders om te gaan met deze (negatieve) patronen op een milde, vriendelijke manier. Mindfulness is ook een krachtige methode om situaties die niet te veranderen zijn, te leren aanvaarden. Er wordt gewerkt met behulp van *meditatie- yoga- en gedragsoefeningen* zoals *Jon Kabat Zinn* deze heeft ontwikkeld. Je krijgt een werkboek en een USB stick met meditatieteksten mee, om thuis te kunnen oefenen, want het vergt veel training om anders met oude vastgeroeste patronen om te leren gaan.

Voor wie geschikt? voor mensen...

- die (zelf)bewuster in het leven willen staan
- met stressklachten
- die aan stemmingsstoornissen lijden
- die veel piekeren
- die even 'stil willen staan'
- die meer innerlijke rust zoeken

Introductie/intakegesprek

Ter kennismaking met Mindfulness is het mogelijk om een afspraak te maken voor een (vrijblijvend) persoonlijk introductiegesprek. Aansluitend kan, na aanmelding, een intakegesprek volgen om samen te bekijken of deze training voor u geschikt is.

Trainingen

Mindfulness basistraining voor volwassenen

8 donderdagavonden, of 8 dinsdagochtenden van ±2 uur

Mindfulness basistraining voor jongeren van 16 t/m 21 jaar

6 woensdagmiddagen van 1 ½ uur. Ook mogelijk om op scholen de training te geven (tijden kunnen aangepast worden)

Mindfulness vervolptraining

7 dinsdagavonden van 1 ½ uur ter verdieping na de basistraining. Vaak is er na de 8 weekse basistraining behoefte om het zaadje dat geplant is, water te blijven geven.

Stilte ochtend/dag

Deze dagen zijn bedoeld voor mensen die gewoon even "stil willen staan", weg uit de hectiek van alledag. Wel wordt verwacht dat u al wat ervaring heeft met meditatie.

Mindfulness meditatie en beweging, 1 uur

Start: doorlopend op de maandagavond of woensdag- of dinsdagochtend

Locatie: afhankelijk van aantal aanmeldingen

Incompany workshops en/of trainingen

We kunnen deze op maat verzorgen op locatie. Data en tarieven in overleg. Neem voor meer informatie contact op met Wings & Footprints

Locatie en tarieven

Locatie Basistrainingen en stilte ochtenden:

Therapeutisch trainingscentrum Oosteinder TCO, Oosteinderweg 272 te Aalsmeer-Oost

Locatie vervolptrainingen: afhankelijk van aantal deelnemers

Tarieven:

- Basistraining volwassenen: particulier € 320; zakelijk € 445
- Jongerentraining: € 175 (excl. Kosten werkboek, incl. CD's)
- Vervoltraining: € 200
- Stilte ochtend: € 30
- Meditatie avonden € 40 per maand

Trainers: *Joke van der Zwaan i.s.m. Marianne Buskermolen*

Even kort voorstellen:

Mijn naam is *Joke van der Zwaan*, gecertificeerd Mindfulness-trainer (*MBSR en MBCT*) en oprichter van *Wings & Footprints*. Al meer dan 25 jaar beoefen ik Zen meditatie en heb lange ervaring in begeleiden van mensen op gebied van yoga, meditatie en spiritualiteit. Mindfulness bleek voor mij een zeer waardevolle aanvulling, daar deze laagdrempelige methode perfect in praktijk te gebruiken is. Het heeft mijn kwaliteit van leven zeker verbeterd. Het is hartverwarmend om te zien dat zoveel mensen positieve effecten ervaren door Mindfulness. Mijn uitgangspunten zijn verdieping en tegelijkertijd met beide voeten stevig op de aarde. *Marianne Buskermolen*, oprichter van TCO zal tijdens de trainingen regelmatig uitleg geven over psychosomatische problematiek en stress. Ze heeft al meer dan 30 jaar ervaring als psychosomatisch oefentherapeut en is gespecialiseerd op gebied van *stressreductie*. Ik vind het heerlijk met haar te mogen werken. We vullen elkaar prachtig aan en kunnen als team op verantwoorde wijze de deelnemers begeleiden op hun innerlijke reis.

KIJK VOOR MEER INFO OP

WWW.WINGSANDFOOTPRINTS.NL OF
WWW.TCO-AALSMEER.NL

