

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 cognitieve oefeningen* 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. Je hoeft echter geen klachten te hebben om toch baat te hebben bij een training mindfulness. Bewustwording is een mooi proces voor iedereen!

Voor wie geschikt? voor mensen...

- die (zelf)bewuster in het leven willen staan
- met stress- en burn-out klachten (speciale training)
- die aan stemmingsstoornissen lijden
- die veel piekeren
- die even 'stil willen leren staan'
- die meer innerlijke rust zoeken

Introductiegesprek

Ter kennismaking met Mindfulness is maak je eerst een afspraak voor een (vrijblijvend) persoonlijk introductie/intakegesprek om samen te bekijken of deze training voor u geschikt is.

Trainingen

Mindfulness basistraining

8 donderdagavonden, plus 1 stilteochtend, of 8 dinsdagochtenden (indien voldoende aanmeldingen) van ± 2-2 ½ uur

Mindfulness / compassie vervolgtraining

6 maandagavonden, om de week ter verdieping na de basistraining. Om het zaadje dat geplant is water te blijven geven en te verdiepen middels veel aandacht voor (zelf)compassie.

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 je al wat ervaring heeft met meditatie.

Mindfulness meditatie 1 ½ uur, 1x per maand

Samen oefenen in Mindfulness meditatie om het zaadje dat gezaaid is in de basistraining water te blijven geven.

Zen meditatie: woensdagavonden op de Zen zolder bij W&F, instromen is mogelijk.

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

Mindful2Work / Mindfulness en burn-out

6 weekse training plus terugkomochtend, speciaal voor mensen met burn-out (werk)werk gerelateerde klachten, of voor bedrijven als preventie training. Info op te vragen.

Locatie en tarieven

Locatie Basistrainingen en stilte ochtenden:
Therapeutisch trainingscentrum Oosteinder TCO, Oosteinderweg 272 te Aalsmeer-Oost

Tarieven: (kijk op www.zorgwijzer.vergoeding/mindfulness/ of u in aanmerking komt voor vergoeding van uw zorgverzekering). Joke is cat.1 trainer geregistreerd bij VMBN.

- 8 weekse Basistraining volwassenen: particulier € 350 incl btw; zakelijk € 475 exl btw (incl. stilteochtend, introductiegesprek, werkboek en meditaties op USB-stick)
- Vervolg/compassie training 6x 2 uur: € 200 (incl teksten en meditaties)
- Stilte ochtend ± 3 of 4x per jaar (na de basistraining) € 30
- 1x per maand meditatie avonden, 1/1/2 uur, per 4 x totaal € 60
- Zen meditatie op woensdagavonden: vrijwillige bijdrage

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

Wie zijn wij?

Joke van der Zwaan, gecertificeerd Mindfulness-trainer (MBSR en MBCT) en oprichter van Wings & Footprints. Al meer dan 30 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 toe te passen is. Het heeft mijn eigen 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 staan.

*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 psycho-sociaal therapeut en is gespecialiseerd op gebied van *stressreductie*. We vullen elkaar prachtig aan en kunnen als team de deelnemers goed begeleiden en vergezellen op hun innerlijke reis.*



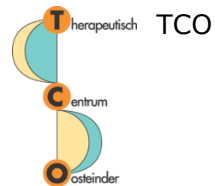
Mindfulness

Een weg van
moeten naar ont-moeten

Wings & Footprints Aalsmeer
Mindfulnessstraining
Joke van der Zwaan
Beatrixstraat 25
1432 JC Aalsmeer
06-23861976
info@wingsandfootprints.nl
www.wingsandfootprints.nl
KvK 54788978
BTW nr NL016771084B01



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



Vereniging Mindfulness Based Trainers
Nederland en Vlaanderen
Trainer categorie 1



Ik sta even stil en dat is een hele vooruitgang

Mindfulness

Stressreductie
TCO
Aalsmeer Oost

**8-weekse basistraining
en
6-weekse training voor burn-out**

**Stiltedagen
Vervolgtrainingen
In-company workshop of training**

Mindfulness en Zen meditatie