

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 (ook 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 maak je eerst een afspraak voor een (vrijblijvend) persoonlijk gratis introductie/intakegesprek om samen te bekijken of deze training voor jou geschikt is.

Trainingen

Mindfulness basistraining

8 dinsdagavonden ongeveer 2 ½, plus 1 stilteochtend

Mindfulness / compassie vervolgtraining

6 maandagavonden om de week ter verdieping na de basistraining om het zaadje dat geplant is water te blijven geven met behulp van aandacht voor (zelf)compassie.

Stilte ochtend

Deze ochtenden zijn bedoeld voor mensen die gewoon even "stil willen staan", weg uit de hectiek van alledag. Wel wordt verwacht dat je al wat ervaring hebt met meditatie of de basistraining mindfulness hebt gevolgd.

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: open instroming op woensdagavonden. Enige ervaring met meditatie is wel vereist.

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 en/of (werk) gerelateerde klachten, of voor bedrijven als preventieve training. Info op te vragen.

Locatie

- De mindfulnessstrainingen vinden plaats op de Zen zolder van Wings & Footprints met max. 6 deelnemers.
- De stilteochtenden vinden plaats in Therapeutisch trainingscentrum Oosteinder TCO
- De workshops vinden plaats in studio YogAletta in the Beach

Tarieven:

- 8 weekse basistraining: particulier € 350; zakelijk € 475 Prijzen zijn incl. stilteochtend, intakegesprek, werkboek en meditaties op USB-stick
- Vervolg/compassie training 6x 2 uur: € 200 incl. teksten en meditaties
- Stilte ochtend € 30
- Mindfulness meditatie avonden € 60 (4x1½ uur). Inschrijving per 4 avonden
- Zen meditatie open avonden op woensdagavond: vrijwillige bijdrage

De trainer van W&F is cat. 1 gecertificeerd bij VMBN. Kijk op www.zorgwijzer.nl/mindfulness om te zien of jouw zorgverzekeraar de basistraining (gedeeltelijk) vergoedt.

Onze visie is dat iedereen de mogelijkheid moet krijgen om deel te kunnen nemen. Mochten de kosten een belemmering voor je zijn, neem dan contact op met Joke

Trainer: Joke van der Zwaan is gecertificeerd Mindfulnessstrainer (MBSR en MBCT), cat 1 VMBN en oprichter van Wings & Footprints. Al meer dan 30 jaar beoefent zij Zen meditatie en heeft lange ervaring in begeleiden van mensen op gebied van yoga, meditatie en spiritualiteit. Mindfulness bleek voor haar een waardevolle aanvulling, daar deze laagdrempelige methode perfect in praktijk toe te passen is. Het heeft haar eigen kwaliteit van leven zeker verbeterd. Joke: "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".



Mindfulness

Een weg van
moeten naar ont-moeten

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



Vereniging Mindfulness Based Trainers
Nederland en Vlaanderen
Trainer categorie 1



Ik sta even stil en dat is een hele vooruitgang

Mindfulness

Stressreductie
Aalsmeer Oost

8-weekse basistraining

6-weekse training voor burn-out

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

Mindfulness en Zen meditatie