

## Wat is mindfulness

We zijn in gedachten vaak bezig met het verleden of de toekomst. Dat gaat veelal automatisch.

Met mindfulness stel je je bewust open voor wat je nú doet, denkt en voelt. Je oefent om je aandacht te brengen naar je ervaringen in het huidige moment.

Zo neem je afstand van de automatische reactiepatronen die je stress of spanning geven. Daardoor leer je makkelijker omgaan met lastige situaties en stress beter los te laten. Dit brengt je meer rust en vergroot de kwaliteit van je leven.

Je oefent mindfulness met een milde houding. Zo ontwikkel je vriendelijkheid ten aanzien van jezelf en je ervaringen.

## Waarom mindfulness

Deelnemers aan mindfulnessstrainingen geven onder andere de volgende effecten aan:

- Gezonder omgaan met stress en spanning
- Intensier genieten van prettige momenten
- Meer rust in je hoofd, minder piekeren
- Makkelijker omgaan met lastige situaties
- Beter slapen
- Beter omgaan met pijn en klachten
- Milder en opener in het leven staan

## Voor wie

De training is een werkzame methode om gezonder om te leren gaan met spanning en stress. Dit kan stress zijn veroorzaakt door werk, de combinatie van werk en privé, door (chronische) ziekte of pijn of door vermoeidheid. De training is ook geschikt als je geen specifieke stressklachten hebt, maar wel de wens om bewuster in het leven te staan.

De positieve effecten op stressklachten, vermoeidheid, chronische pijn, overspannenheid en burnout-verschijnselen zijn wetenschappelijk bewezen.

Mindfulness is voor iedereen toegankelijk. Het belangrijkste is interesse in Mindfulness en de bereidheid om dagelijks thuis te oefenen.



## Mindfulnessstraining

Mindfulnessstraining wordt ook wel aandachtstraining genoemd. Aandacht kun je trainen om meer 'in het moment' aanwezig te zijn. Zo kun je met aandachtsoefeningen mindfulness ontwikkelen. In de Kern werkt hierbij met het officiële en door wetenschappelijk onderzoek ondersteunde Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)-programma. Dit is een programma met vaste onderdelen en structuur dat al meer dan 35 jaar zijn effectiviteit heeft bewezen.

De training duurt 8 weken. Elke week zijn er sessies van ±2,5 uur met een ander thema. Ook is er een oefendag, in stilte.

Het is een praktische training. Je leert mindfulness door het te doen en toe te passen in je leven. Daarom is een belangrijk onderdeel van de training het dagelijks thuis uitvoeren van aandachtsoefeningen. Je oefent met o.a. de bodyscan, (zit)meditatie en yoga. Voor je thuisbeoefening krijg je cd's en een werkmap mee.

Over het algemeen vormen fysieke beperkingen geen belemmering om deze oefeningen te doen.

## Praktisch

Nieuwe trainingen start op woensdagochtend 30 oktober

**Trainingsduur:** Elke training bestaat uit 8 bijeenkomsten en een oefendag.

**Locatie:** Sportschool Rob van der Hoorn, Geversstraat 5 Oegstgeest

**Introductiebijeenkomsten:** in een workshop kennismaken met mindfulness.

**Vervolgcurcusus:** elk voor- en najaar start een cursus om na een training het geleerde op te frissen en verdiepen.

**Individuele trajecten:** de mindfulnessstraining 1-op-1 volgen. Op aanvraag ook maatwerk individuele mindfulness- en compassietrainingen.

**Zakelijke in-company trajecten:** op aanvraag.

**Vergoeding:** Veel verzekeraars en werkgevers vergoeden (een gedeelte van) de training.

## De trainer



Mijn naam is Marleen Abrahamse, ervaren en gecertificeerd mindfulnesstrainer, compassietrainer, bedrijfstrainer, coach en yogadocente.

Als mindfulnesstrainer ben ik in de hoogste categorie erkend door de beroepsvereniging VMBN.

Mijn werkwijze is betrokken, professioneel en concreet.

Voorafgaand aan de training houd ik altijd een persoonlijke intake.

**Aanmelding of vragen:** Neem vrijblijvend contact op:

---

In de Kern training | coaching | yoga

T: 06-24744291

I: [www.indekern.nl](http://www.indekern.nl)

E: [marleen@indekern.nl](mailto:marleen@indekern.nl)

---

## Mindfulnessstraining



## Minder stress met Mindfulness

