



Wat is mindfulness?

Tegenwoordig is iedereen druk, druk, druk...

We worden veelal opgeslokt door een drukke baan, verantwoordelijkheden voor gezin, kinderen, ouders, wellicht mantelzorg.

Maar ook in ons “gewone” sociale leven hebben we vaak het gevoel geleefd te worden door onze agenda, of door alles wat we menen nog te “moeten”. Stress ligt op de loer....

Hierdoor verliezen we veelal het contact met onszelf en door mee te gaan met de waan van de dag weet je vaak niet meer wat je nou écht belangrijk vindt. Je hebt het idee dat het leven je ontglipt omdat je niet meer bewust keuzes kunt maken en het gevoel hebt er geen grip meer op te hebben.

Mindfulness helpt je om op weer even tot jezelf te komen en op een slimme manier om te gaan met de drukte om je heen. Je kunt mindfulness gebruiken om bewuster en beter om te gaan met stress, pijn en ander ongemak. Je staat vaker stil bij de dingen die er écht toe doen, je bent bewust en open aanwezig bij wat er HIER en NU gebeurt.

Mindfulness-training

Mindfulness-training is een vaardigheidstraining waarbij we zullen merken hoeveel we op de automatische piloot leven en hoe gewoonten en patronen een groot stuk van ons leven invullen, regelmatig zonder dat we ons daarvan bewust zijn.

Juist om deze gewoonten te kunnen veranderen en meer bewust te kunnen leven is het nodig om veel te oefenen. Dit zullen we voor een deel doen tijdens de 8 wekelijkse bijeenkomsten, maar een veel groter deel vindt thuis plaats in je eigen leven. Wat we oefenen in deze training is een vaardigheid die we Mindfulness noemen.

De grondlegger van de Mindfulness, Jon Kabat Zinn, definieert Mindfulness als volgt; Mindfulness is aandacht geven met 3 specifieke karakteristieken: gerichte aandacht, aan het moment van nu, zonder te oordelen. Gedurende deze training is er wekelijks een bijeenkomst van 2,5 uur. Aan de hand van diverse werkvormen oefen en onderzoek je, samen met een groep van max. 10 mensen jouw mogelijkheden om bewuster in het dagelijks leven te staan.

Iedere week krijg je huiswerk mee, het belangrijkste onderdeel van de training. We gaan ervanuit dat je drie kwartier tot één uur per dag oefent en hiermee tijd voor jezelf vrij maakt.

Als je vooraf al weet dat dit niet mogelijk is, raden wij je af aan de training te beginnen. We kunnen en willen je niet alleen maar een kunstje leren.

Tijdens de bijeenkomsten kijken we hoe het oefenen thuis is gegaan, en je wisselt je ervaringen uit met andere deelnemers. De nadruk ligt daarbij op het oefenen, het is immers geen praatgroep.

Interesse?

Trajekt biedt deze training kosteloos aan, maar afhankelijk van de locatie en evt. zaalhuur zal er een kleine eigen bijdrage gevraagd worden, waarschijnlijk rond de € 50,00.

De 8 bijeenkomsten in een gemengde groep van maximaal 10 personen worden twee keer per jaar gepland, in het voor- en in het najaar op de maandag van 14.00 tot 16.30 uur.

De data van de eerstvolgende training staan op www.trajekt.nl onder <https://www.trajekt.nl/initiatief/mindfulness>.

Deze training vindt plaats in gemeenschapshuis "Oos Heim", Clermontstraat 10, 6269 CE Margraten.

Wij verzoeken je 15 min. eerder aanwezig te zijn. We raden je aan zelf warme sokken, een kussentje, fleece deken en een flesje water mee te nemen. Belangrijk is om loszittende kleding te dragen.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met

Suus Simons

Tel: 043 – 763 00 50 of suus.simons@trajekt.nl.