

MINDFULNESS TRAINING

INZICHT ONTSPANNING HARMONIE FOCUS ZELFVERTROUWEN AANDACHT PLEZIER

Volg nu de Mindfulness Based Stress Release training

Wat is de MBSR training?

Mindfulness Based Stress Release training is een wetenschappelijk bewezen training om meer bewust te zijn van onze automatismen en denkpatronen. Automatismen en denkpatronen zijn twee belangrijke oorzaken waardoor wij moeite hebben met de werkelijkheid en bepaalde situaties in ons leven. Hierdoor ontstaat op termijn stress, spanningen, negatief zelfbeeld, angsten, onzekerheid en uiteindelijk dwangmatig handelen.

Als we ons bewust zijn van onze automatismen en vaste denkpatronen, kunnen we op een andere manier gaan reageren. Door de MBSR training zijn wij bewuster aanwezig en ontstaan er meerdere en ook andere mogelijkheden om te reageren. De oefeningen van de training zijn simpel en makkelijk uit te voeren en je krijgt een werkmap mee. Het bijzondere van deze training is dat het alle ruimte biedt voor jouw persoonlijke ontwikkeling. Het is jouw weg om te komen tot inzicht.

Meer inzicht, zelfvertrouwen, harmonie, plezier, focus, aandacht en ontspanning.

Door de training maak je een persoonlijke ontwikkeling door waardoor je je vaste patronen sneller herkent. Je wordt vrijer in jouw persoonlijke keuzes. De hele training zorgt ervoor dat je meer inzicht, zelfvertrouwen, plezier, harmonie, focus, aandacht en ontspanning krijgt.

Start cursus

De training start op maandag 5 maart 2018. Het bestaat uit acht avonden van circa 2,5 uur en een oefendag inclusief de stilte op 22 april. De cursus wordt gegeven door Hans van Male. Ook uw werkgever kan een gedeelte of de hele cursus kosten voor zijn rekening nemen.

Stilte zondag op 22 april

De stilte zondag is een training waar iedereen aan kan meedoen. Het is een training om in stilte met jezelf in contact te komen waar wij in deze maatschappij maar zelden aan toe komen. Op deze dag doorleef je met de groep een proces van stilte en rust en leer je simpele meditatie- en yoga oefeningen. De stilte dag begint om 10:00 uur en eindigt rond 16:00 uur, de kosten zijn 30,00 euro.

Acceptatie en zelfacceptatie. Trainingsweekend (Data nog niet bekend)

Het is onze grootste taak om gelukkig te zijn met onszelf. Het is een gezond eigenbelang. En toch roept het iets tegenstrijdigs op, want we hebben nog een andere overtuiging: geluk moet je verdienen, en mensen die hun geluk centraal stellen zijn egoïstisch. Voor geluk moeten wij hard werken, door het stof gaan enzovoorts.

Maar als wij onszelf niet toestaan om gelukkig te zijn, dan missen wij ook de helende kracht van geluk. Geluk heeft een transformatieve potentie in zich voor onszelf maar ook zeker voor anderen. Geluk straalt, geluk zet de wereld in beweging. Geluk inspireert, trekt aan en vermeerdert zich. Zien dat iemand straalt is als het oppikken van prachtige geuren en kleuren. Daarom zegt de Dalai Lama: geluk is mijn religie.

Tijdens deze training gaan wij kijken welke overtuigingen wij hebben ten aanzien van ons eigen (on)geluk en hoe het toch komt dat wij ondanks onze inspanningen ons soms maar weinig gelukkig voelen. We hebben zelden door dat wij onze eigen inspanningen voor geluk vaak te niet doen door inadequaat gedrag en gedachten.

De cursus baseert zijn kennis vanuit de mindfulness en het moderne boeddhisme. Meditatie is een belangrijk onderdeel van deze training. In deze training krijgt u de juiste instructies om te kunnen mediteren.



Start maandag 5 maart om 19:00 uur. Daarna elke maandagavond van 19:00 tot 21:30 uur. Enkel 3 april niet ivm Pasen
Data 's: 5, 12, 19, 26 maart en 9, 16, 23, en 30 april 2018.

Stilte dag: zondag 22 april van 10:00 uur tot 16:00 uur.

Waar: Soul Essentials, Brandersmolenstraat 23-24, 1333 BX Almere Buiten.

Kosten: € 320,00 of via uw aanvullende verzekering.

Hans van Male
T. 036 54 99 88 7
M. hansvanmale@tialmere.nl
Lid: Ned. Ver. Mindfulness

WWW.MINDFULNESS-ALMERE.NL