

Christel Zwemmer

Outdoor Lifecoaching, Mindfulness & Zelfcompassie

8-weekse Mindfulness training

Mindfulness is het doelbewust opmerken van dingen zoals ze zijn, op het moment zelf en zonder te oordelen. Het is een manier om bewuster en meer ontspannen in het leven te staan. 'Leven met aandacht en mildheid'.

Training

In de training, die is ontwikkeld door Jon Kabat-Zinn, leren mensen hun eigen kracht in te zetten om anders met zichzelf, met stress, pijn en vermoeidheid om te gaan. In de training is boeddhistische filosofie met westerse psychologische inzichten verenigd.

Deze 8-weekse Mindfulness training is een aandachtstraining, waarin we werken aan het vergroten van de vaardigheid om met open aandacht in het hier en nu te blijven, zonder oordeel. We leren om gewoon aanwezig te zijn bij wat er zich in het moment voordoet, zonder er iets aan te hoeven veranderen.

Deze training is geen theoretische, maar een praktische training. Voor het trainen van een vaardigheid, is oefening nodig. Vaste onderdelen van iedere sessie zijn dan ook:

- bespreking van de huiswerkervaringen (je oefent dagelijks thuis gedurende de 8 weken)
- begeleide aandacht- en concentratieoefeningen (liggend, zittend, lopend, bewegend)

De training wordt gegeven door Christel Zwemmer, gecertificeerd categorie 1 trainer. Christel is aangesloten bij de VMBN (Vereniging Mindfulness Based Trainers Nederland & Vlaanderen); hierdoor kunnen particulieren een vergoeding krijgen via de zorgverzekeraar.

Data en tijden

De training start op 6 maart van 09.00 tot 11.30 uur. De daaropvolgende bijeenkomsten zijn op 13, 20, 27 maart en 3, 10, 17 en 24 april 2019. Zondag 14 april is de stilledag die duurt van 10:00 tot 15:30 uur.

Investing

De training kost € 450, inclusief intakegesprek, cursusmateriaal en thee tijdens iedere sessie. Afhankelijk van uw verzekering is een vergoeding mogelijk. Neem hiervoor contact op met uw zorgverzekeraar.

Locatie

De Bosgroep
Akerdijk 235
1171 RA Badhoevedorp

Meer informatie en aanmelden

Kijk voor meer informatie en/of aanmelden op www.christelzwemmer.nl of neem contact op per mail of telefoon.