

# VERDIEPINGSCURSUS MINDFULNESS

Wil je je mindfulnessvaardigheden oprissen, uitbreiden en verdiepen? Kun je hier wel wat inspiratie en stimulans bij gebruiken? Dan is deze cursus wat voor jou! Tijdens de bijeenkomsten doen we ervaringsoefeningen, je krijgt uitleg over relevante thema's en ontwikkelingen en we geven je oefensuggesties voor thuis.

## Opzet:

- 6 woensdagavonden van 19.30 tot 21.30 uur
- Centrum Sunterra, Clusiushof 7 Oegstgeest
- Data: 10, 24 april, 15, 29 mei en 12 en 26 juni 2018.
- Kosten: 185 euro incl. BTW en werkmap
- Voor wie: voor iedereen die ervaring heeft met mindfulness

## Thema's:

### “Mindfulness oprissen”

Mindfulness in vogelvlucht; wat heb je eerder geleerd en wat pas je nog toe? Wat is je intentie voor deze cursus?

### “Mindfulness belichamen”

Vriendelijke aandacht voor je lichaam; adem en zintuigen als anker bij onrust.

### “Mindfulness, emoties en gedachten”

Mindful omgaan met lastige emoties en gedachten.

### “Mindfulness en compassie”

Wat is (zelf)compassie en hoe ontwikkel je (meer) vriendelijkheid voor jezelf en anderen?

### “Mindfulness en communicatie”

Aandacht in contact met anderen; aandachtig spreken en luisteren; grenzen opmerken en aangeven.

### “Mindful leven”

Hoe zet je de beoefening van mindfulness voort in je dagelijks leven? Hoe behoud je de balans in zelfzorg en zorg voor anderen? Aandacht voor het verder voortzetten van je mindfulness beoefening.

## Trainers:

De avonden worden afwisselend verzorgd door Marleen Abrahamse en Monique Veerkamp, beiden ervaren en gecertificeerde mindfulness- en compassietrainers, lid van de beroepsvereniging VMBN.



## Informatie en opgeven:

[www.indekern.info](http://www.indekern.info) | [www.aandachtencompassie.nl](http://www.aandachtencompassie.nl)

**MINDFULNESS CENTRUM OEGSTGEEST**

