

## Wat is Mindfulness

Mindfulness is: bewust met je aandacht aanwezig zijn bij wat je nú doet, denkt en voelt. We zijn in gedachten vaak bezig met het verleden of de toekomst. Dat gaat veelal automatisch. Met Mindfulness stel je je bewust open voor het hier en nu. Je gaat de dingen zien en aanvaarden, precies zoals ze nu zijn. Daarmee leer je jezelf en automatische gewoontes die je tot last zijn, zoals piekeren of zelfkritiek, kennen en loslaten. Het wordt makkelijker je te ontspannen, zelfs in stressvolle situaties. Dit brengt je meer rust en kalmte en vergroot de kwaliteit van je leven.

## Waarom Mindfulness

Deelnemers aan Mindfulnessstrainingen geven onder andere de volgende effecten aan:

- Gezonder omgaan met stress en spanning
- Intenser genieten van prettige momenten
- Meer rust in je hoofd, minder piekeren
- Effectiever omgaan met lastige situaties
- Beter slapen
- Beter omgaan met pijn en klachten

## Voor wie

In de Mindfulnessstraining leer je om aandachtiger in het leven te staan. 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 aandachtiger in het leven te staan en meer in het hier en nu te leven.

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' 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 30 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 starten in:

januari | maart | mei | september | november

**Dag en tijd:** Woensdagochtend 10.15-12.30 uur of woensdagavond 19.15-21.30 uur. Afhankelijk van belangstelling ook andere dagen en tijdstippen.

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

**Locatie:** Oegstgeest, op een centrale en makkelijk bereikbare locatie vlak bij Leiden en de A44.

**Introductiebijeenkomsten:** in een workshop van 2 uur kennismaken met Mindfulness.

**Terugkombijeenkomsten:** (ochtenden, avonden en dagen) om na een training te kunnen blijven oefenen.

**Individuele trajecten:** op aanvraag individuele en maatwerk Mindfulness trainingen.

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

Zie voor actuele data [www.indekern.info](http://www.indekern.info)

**Kosten en vergoeding:** €495 voor particulieren en €750 bij betaling door werkgever. Dit is inclusief BTW, aanmeldingsgesprek, uitgebreide werkmap en cd's. Veel verzekeraars en werkgevers vergoeden (een gedeelte van) de training.

## De trainer



Mijn naam is Marleen Abrahamse, ervaren en gecertificeerd Mindfulnesstrainer, 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.info](http://www.indekern.info)

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

---



# Minder stress met Mindfulness



## Mindfulness training

