



# S T I C H T I N G RUST en BEZINNING

## **Mindfulness training september 2022**

### **Mindfulness Based Stress Reduction**

De 8 weekse Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) training is in de Jaren 70 van de vorige eeuw ontwikkeld door moleculair bioloog John Kabat-Zinn met als doel uitbehandelde patiënten met chronische pijnklachten te helpen. De training is een samensmelting van eeuwenoude meditatie technieken en hedendaagse psychologie. Er is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar het programma. Dit onderzoek heeft aangetoond dat de training effectief is.

Er zijn sinds de ontwikkeling van de training veel nieuwe inzichten opgedaan, waardoor in de loop der tijd ook meer toepassingen voor de training zijn ontwikkeld. De training is heilzaam in geval van onder andere pijn klachten, stress, depressie, etc, maar is ook een aanrader als je bijvoorbeeld wat bewuster in het leven wilt leren staan. Mindfulness zit tegenwoordig bijna standaard in de gereedschapskoffer van psychologen en andere therapeuten.

Mindfulness gaat over opmerkzaamheid. Het is een training die ons leert meer aandacht te hebben voor wat zich nu afspeelt in ons leven. Fysieke sensaties, gedachten en emoties worden opgemerkt en onderzocht. Het inzicht dat we hierdoor verkrijgen geeft ons de mogelijkheid minder vanuit automatisme te leven en meer bewust in het leven te staan.

### Programma

Het programma van de training bestaat uit 8 bijeenkomsten, 1 keer per week en 1 stilltedag. In totaal komen we dus 9 keer bij elkaar.

De training is intensief. Er is toewijding nodig van de deelnemer om de effecten van de training te ontwikkelen in de eigen ervaring. Naast de trainingsbijeenkomsten is het van belang dat er minimaal 6 dagen in de week ongeveer een uur per dag wordt besteed aan oefenen.

Deze intensiteit is nodig om daadwerkelijk blijvend resultaat te bewerkstelligen.

### Training in 2022

De training in 2022 geef ik in het kader van mijn postacademische opleiding tot mindfulness trainer aan het Radboud UMC in Nijmegen.

Deze training is de officiële stage onder supervisie vanuit de opleiding. In deze training wordt ik gefilmd (de deelnemers dus niet) en wordt de audio opgenomen. Na de supervisie worden de opnames verwijderd.



# S T I C H T I N G RUST en BEZINNING

Hoewel de training dus voor mij "oefenen" zijn, zal het wel een volwaardige training zijn die de volledige lesstof en het volledige programma bevat. Er is geen verschil met een officiële training. De prijs van deze trainingen is uiteraard wel gereduceerd. Bijdrage voor deelname is €150,- per persoon. (Normaal gemiddeld €400 p.p)

## Data

### **Maandagavonden, van 19 (of 19:30) tot 21:30 (of 22) uur**

Sessie 1: 5 september  
Sessie 2: 12 september  
Sessie 3: 19 september  
Sessie 4: 26 september  
Sessie 5: 3 oktober

Sessie 6: 10 oktober  
Stiltedag: zaterdag 15 oktober  
Sessie 7: 17 oktober  
Sessie 8: 24 oktober

Na opgave krijg je een intakeformulier toegestuurd, dat we na het invullen ervan kort telefonisch zullen bespreken.

Heb je vragen of wil je meedoen; ik hoor het graag van je!