



# STICHTING RUST en BEZINNING

## **Mindfulness training in Ede winter 2023**

### **Mindfulness Based Stress Reduction**

De 8 weekse training Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) 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 echt 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 keuzes te maken en in het leven te staan.

### **Programma**

Het programma van de training bestaat uit 9 bijeenkomsten, 1 avond per week en 1 stiltedag.

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 6 dagen in de week ongeveer een uur per dag wordt besteed aan oefenen.

Deze intensiteit is nodig om daadwerkelijk blijvend resultaat te bewerkstelligen.

### **Data winter 2023**

#### **Dinsdagmiddagen, van 13:30 uur tot 16:00 uur**

Stiltedag van **09:30** uur tot **15:30** uur

Sessie 1: 24 januari

Sessie 2: 31 januari

Sessie 3: 7 februari

Sessie 4: 14 februari

Sessie 5: 21 februari

Sessie 6: 28 februari

Stiltedag: zaterdag 4 maart

Sessie 7: 7 maart

Sessie 8: 14 maart



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

## **Kosten**

De kosten voor de gehele training, inclusief het cursusboek bedragen €385,-.

Als je aanvullend verzekerd bent is het vaak mogelijk een deel van de kosten vergoed te krijgen van je verzekeraar. Neem contact op met je verzekeraar om helder te krijgen welke vergoeding er in jouw situatie mogelijk is.

Als er geen vergoeding mogelijk is en het deelname bedrag voor jou te hoog is, neem dan svp contact met me op. Als je deze training echt wilt doen, mogen de kosten geen belemmering vormen. We kijken dan wat er wel mogelijk is.

## **Locatie**

De training wordt gegeven in therapeutisch centrum de Binnenplaats aan de Padberglaan in Ede. De Binnenplaats bevindt zich op enkele minuten loopafstand van Station Ede-Wageingen.

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!

Hartelijke groet,  
Fred van den Bos

Stichting Rust en Bezinning  
06-13335734  
[Info@rustenbezinning.nl](mailto:Info@rustenbezinning.nl)  
[www.rustenbezinning.nl](http://www.rustenbezinning.nl)