STICHTING RUST EN BEZINNING

Mindfulness training in Ede voorjaar 2027

Mindfulness Based Stress Reduction

De 8-weekse training Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) is een wetenschappelijk onderbouwd programma waarin aandachtsoefeningen, lichaamsbewustzijn en inzichten uit de psychologie samenkomen. Oorspronkelijk ontwikkeld door moleculair bioloog Jon Kabat-Zinn, wordt de training inmiddels wereldwijd aangeboden en toegepast.

Mindfulness gaat over aandachtig aanwezig zijn bij wat er zich op dit moment afspeelt. Door bewust stil te staan bij fysieke sensaties, gedachten en emoties, leren we onszelf beter kennen. Hierdoor ontstaat ruimte om minder automatisch te reageren en bewuster keuzes te maken in het dagelijks leven.

De training kan helpen om anders om te gaan met stress, piekeren, lichamelijke klachten en andere uitdagingen die het leven met zich meebrengt. Daarnaast is het een waardevolle training voor iedereen die meer rust, aandacht en bewustzijn in zijn of haar leven wil ontwikkelen.

Programma

De training bestaat uit 9 bijeenkomsten: 8 wekelijkse avonden en een stiltedag.

MBSR is een ervaringsgerichte training. De werkelijke waarde ontstaat niet alleen tijdens de bijeenkomsten, maar vooral door het oefenen in het dagelijks leven. Daarom vraagt de training een actieve inzet. Naast de bijeenkomsten is het de bedoeling om zes dagen per week ongeveer een uur te oefenen. Deze toewijding vormt een belangrijke basis voor de inzichten en veranderingen die de training kan bieden.

Data voorjaar 2027

Donderdagavonden, van 19:15 uur tot 21:45 uur
Stiltedag van **09:30** uur tot **15:30** uur

Sessie 1: 8 april
Sessie 2: 15 april
Sessie 3: 22 april
Sessie 4: 29 april
Sessie 5: 13 mei
Sessie 6: 20 mei
Sessie 7: 27 mei
Stiltedag: zaterdag 29 mei
Sessie 8: 3 juni

Kosten

De kosten voor de gehele training, inclusief het cursusboek bedragen €385,-. Als de kosten door de werkgever vergoed worden, of zakelijk kunnen worden gedeclareerd bedragen de kosten €550,-.

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. Vaak is ook de werkgever bereid de kosten voor deze training te vergoeden.
Als er geen vergoeding mogelijk is en het deelname bedrag voor jou te hoog is, neem dan even 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 Gezondheidscentrum De Binnenplaats aan de Padberglaan in Ede. De Binnenplaats bevind zich op enkele minuten loopafstand van Station Ede-Wageningen.

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
06-13335834
Info@rustenbezinning.nl
www.rustenbezinning.nl

Fred van den Bos is categorie 1 geaccrediteerd MBP (Mindfulness Based Program) trainer.

Vereniging Mindfulness Based Trainers Nederland

SMR Mindfulnesstrainer