

## **Basistraining mindfulness donderdagmiddag start 5 september 2019 op twee wekelijkse basis**

Op donderdagmiddag 5 september om 15.30 uur gaat de volgende basis training mindfulness van start bij voldoende aanmeldingen. De training zal op donderdagmiddagen plaatsvinden van 15.30-18.00 uur aan de Dresselhuysstraat 6a, in Rotterdam (Blijdorp) en bestaat uit 9 bijeenkomsten (incl. stiltebijeenkomst) van 2 1/2 uur. De kosten van de training zijn E 375,-- inclusief werkboek , audiomateriaal (link). We werken in een kleine groep (4-6 deelnemers) met veel persoonlijke aandacht. De training wordt regelmatig (deels) door werkgevers vergoed. Data (onder voorbehoud): 5 en 19 september, 3 en 17 en 31 oktober, 14 en 28 november, 12 en 19 december.

Wanneer je nog niet bij mij bekend bent heb ik graag een (telefonisch) intake gesprek(je) met jou om te kijken of deelname op dit moment voor jou passend is. Je kunt dan zelf ook vragen stellen en ik vertel iets meer over wat je kunt verwachten van de training.

Van belang is dat je op dit moment in de gelegenheid bent en gemotiveerd bent om dagelijks te oefenen, ongeveer 45 minuten per dag. Dit is van belang om te kunnen ervaren wat mindfulness in het dagelijks leven voor jou kan betekenen. Daarnaast is een maximum van twee bijeenkomsten afwezigheid mijn advies. Wanneer je voorziet dat je meer dan twee keer afwezig zult zijn raad ik je af om aan de training deel te nemen en deelname uit te stellen tot een passender moment.

De training is geschikt voor mensen met milde angst-, spannings- en stemmingsklachten of die veel piekeren en voor mensen die te maken hebben met (chronische)pijnklachten of herstellende zijn van overbelasting of ziekte. Het herstel moet dan wel in zo'n ver stadium zijn dat er voldoende energie beschikbaar is om ongeveer dagelijks 45 minuten te oefenen.

De training is daarnaast voor mensen die geen bijzondere klachten hebben, maar wel bewuster en meer ontspannen door het leven willen gaan, meer vrijheid willen ervaren door minder verstrikt te raken in automatische patronen.

Deelnemers rapporteren na afronding van de training dat zij op een andere manier met bepaalde terugkerende klachten en patronen om hebben leren gaan waardoor zij minder last hebben van bepaalde, soms lang bestaande klachten, meer rust ervaren en minder spanning en een rijkere belevingswereld hebben doordat zij bewuster met dagelijkse ervaringen om hebben leren gaan. Zij ervaren meer (keuze) vrijheid.

De training bestaat vooral uit praktische meditatie oefeningen, afgewisseld met bewegingsoefeningen (oa. eenvoudige yogaoefeningen) met tussendoor korte deelrondes: uitwisseling van de ervaringen met het oefenen tijdens de bijeenkomsten en thuis, waarin de trainer handvatten geeft voor verder oefenen.

Heb je zelf interesse, of ken je iemand die mogelijk interesse heeft? Laat het weten. Je kunt in elk geval even contact opnemen om af te stemmen of het volgen van de training op dit moment passend is voor jou.

Contact : Harriet Hagenbeek, gz-psycholoog, Dresselhuysstraat 6A 3039ZJ Rotterdam. Tel: 010-4667992 email: [psychologiepraktijkh.p.hagenbeek@epraktijk.nl](mailto:psychologiepraktijkh.p.hagenbeek@epraktijk.nl) . [www.harriethagenbeek.nl](http://www.harriethagenbeek.nl)