



# MINDFULNESS

leer aandachtig te leven en te werken

*Wil je meer genieten van je dagelijkse activiteiten? Wil je beter leren omgaan met stress of stressvolle gebeurtenissen? Ben je op zoek naar praktische handvatten om meer rust en plezier te ervaren? Leer in de mindfulness training hoe je bewust en met aandacht kunt leven en werken!*

## **Herkenbaar?**

Je bent met een activiteit bezig en in je gedachten ben je al bij je volgende klus. Er wordt steeds een beroep op je gedaan en je vraagt je wel eens af waar je zelf nu staat. Realistische zorgen houden je weg van genieten of actie. Je verlangt naar meer rust en ruimte om bewust keuzes te maken!

## **Inhoud**

“Sta eens even stil; dat is al een hele vooruitgang”, zegt *Bertolt Brecht*. Dat is precies wat je in de mindfulness training leert. Stil staan bij wat er in dit moment gebeurt. Daarmee verruimen je het denkkader en verleg je de aandacht naar het landschap van voelen en ervaren.

We oefenen dit met concentratie, meditatie, adem, beweging en praktische oefening rond thema's als automatische gedachtenpatronen, grenzen en stress. De training bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2,5 uur. Door thuis actief te oefenen, vergroot je het effect van de training.

To be mindful betekent 'opmerkzaam zijn' of 'wakker zijn'. Mindful aanwezig zijn betekent dat je je aandacht doelbewust kunt richten op de ervaringen van dit moment, zonder hierover te oordelen. Het is een manier van leven waarbij je opener en bewuster in het leven staat. Mindfulness werkt stress-reducerend.

## **Resultaat**

Je leert je automatische piloot herkennen en te stoppen, zodat je meer in het hier en nu aanwezig kunt zijn. Bewust en aandachtig leven maakt het leven levendiger, vol

ler en plezieriger. Doordat je anders met stress en stressvolle gebeurtenissen leert om te gaan, ben je meer ontspannen, heb je meer focus en weet je beter wat je te doen staat. Je kunt je beter concentreren en je grenzen aangeven. Je ontwikkelt meer zelfvertrouwen en je gaat meer rust en plezier in leven en werk ervaren.

## **Voor wie**

Voor iedereen die:

- bewuster wil leven en werken
- wil leren effectief met stress en stressvolle gebeurtenissen om te gaan
- minder in het hoofd wil zitten en meer het hele lichaam wil bewonen
- spanningsklachten heeft, herstelt van een burnout of deze wil voorkomen

## **Door wie**

Connie van der Zwan; ervaren levens-loop-baancoach en trainer bij MACON loopbaancoaching

## **Wanneer**

Acht **zaterdagochtenden**: 7, 14, 21 en 28 maart, 4, 11, 18 en 25 april 2015 van 09.30 tot 12.00 uur

## **Waar**

In Alphen aan den Rijn, locatie volgt nog.

## **Investing**

€ 290,00 inclusief btw voor particulieren en € 290,00 exclusief btw voor zelfstandigen en zakelijke opdrachtgevers. Je ontvangt een werkmap en oefen CD's.

## **Aanmelding**

Via de website [www.maconloopbaancoaching.nl/inschrijven](http://www.maconloopbaancoaching.nl/inschrijven) of via [info@maconloopbaancoaching.nl](mailto:info@maconloopbaancoaching.nl) Na aanmelding volgt een telefonisch intake gesprek om verwachtingen af te stemmen.