

# MINDFULNESS EN MINDFIT

## MINDFULNESS

Mindfulness betekent aanwezig zijn in het hier en nu. Deze cursus is een aandachtstraining waarbij Mindfulness gecombineerd wordt met yoga en andere ontspannings- en bewustwordingsmethodieken. Wetenschappelijk onderzoek naar de effecten van aandachtstraining bij mensen met pijn, angst, fibromyalgie, psoriasis en depressie toont het volgende aan:

- een afname van klachten en symptomen;
- een positieve verandering in levensstijl;
- een positief zelfbeeld en beeld van de omgeving

Mindfulness is een training die u helpt met het doorbreken van een routine van alsmaar doorrennen en geleefd worden door alles wat op u afkomt. Mindfulness kan uw houding veranderen van een leven op de automatische piloot naar een leven met aandacht.

Een terrein waar Mindfulness met succes wordt toegepast is de chronische pijn. Pijnpatiënten concentreren zich in het algemeen sterk op de pijn, het aandachtsgebied is dan 'verlengd' tot bijvoorbeeld de pijnlijke schouder of rug, bovendien is er meestal een sterk negatieve emotionele lading. De pijn wordt niet geaccepteerd en moet het liefst zo snel mogelijk weg, de patiënt is in gevecht met de pijn. Aandacht voor wat er op dat moment is in het lichaam of in de gedachten, erbij blijven en waarnemen wat er gebeurt. Zonder te oordelen, ertegen te vechten, het willen veranderen of vermijden. Het aandachtsgebied wordt hierdoor veel breder en er is een vermindering van de automatische reactie op pijn. De pijn wordt wel opgemerkt, maar er wordt niet meer automatisch op gereageerd. Dus geen verandering van de pijnervaring zelf, wel van hoe zich ertoe te verhouden. Er worden keuzemogelijkheden gecreëerd door het bewustwordingsproces.

Herkent u één of meer van de volgende uitspraken?

- Ik krijg mijn hoofd/gedachten niet stil;
- Ik kan niet stilzitten;
- Mijn pijn beperkt mij in mijn dagelijks leven;
- Terwijl ik met het één bezig ben, loop ik het volgende al te plannen of in gedachten al te doen

**U kunt bij ons deze cursus individueel volgen. Indien u een goede aanvullende verzekering heeft, wordt dit (gedeeltelijk of volledig) vergoed. Vraag ons naar de voorwaarden.**

## MINDFIT

Piekeren, niet kunnen loslaten, chaos in je hoofd, onrust in je lijf, altijd bezig zijn, niet kunnen stilzitten, automatische piloot, moeite met nee zeggen, niet lekker in je vel zitten, slecht slapen, altijd moe... Herkent u dit?

Dan is **MindFit!** echt iets voor u!

Per bijeenkomst komt een aantal thema's aan de orde zoals loslaten, piekeren, grenzen, spanning versus ontspanning, leiden/volgen, zingeving, samenwerken en spelen. Gewerkt wordt met lijfwerk, mindfulnessoefeningen, ontspanningsoefeningen, ademtherapie, dans, sport en spelvormen.

Duur: 4 weken, 1½ uur per week op dinsdagavond van 20.00-21.30 uur.

Kosten indicatie: EUR 49,95 per persoon voor een periode van 4 weken.

Groepsgrootte: maximaal 8 personen.

**Cursusdata: 30-10, 06-11, 13-11 en 20-11. Opgeven kan al!**