



kennismaken met mindfulness



Locatie:

Centrum voor Aandacht, Voerendaal, Zd-Limburg

Wanneer:

donderdag 24 november, 1 december en 8 december
09.30-11.30 uur of 19.00-21.00 uur

Beschrijving:

Op drie achtereenvolgende donderdagen geeft het Centrum voor Aandacht weer de jaarlijkse najaarscursus/training 'leven in aandacht, kennismaken met mindfulness'. U ontdekt wat mindfulness voor u kan betekenen.

In een kleine groep hoort u niet alleen over mindfulness, maar er is ook veel ruimte voor oefeningen en uw vragen. Mindfulness is met liefdevolle aandacht midden door het leven gaan. Het Engelse woord 'mindfulness' kan het beste vertaald worden met 'bewusteaandacht'. Leven met bewuste aandacht is in onze snelle samenleving niet vanzelfsprekend. We zijn vaak zo gericht op een bepaald doel, dat we willen bereiken, dat we het heden opofferen aan de toekomst. Daarnaast zitten wij doorgaans vol met oordelen en kritiek, niet in de laatste plaats gericht tegen onszelf.

Met het beoefenen van mindfulness ervaart u om mild aanwezig te zijn, met liefde en mededogen naar uzelf en anderen te kijken. We oefenen in het kijken naar onze gedachten en emoties zonder er door overmeesterd te worden. Want er is een groot verschil tussen 'denken' en 'weten dat je denkt' en tussen een 'emotie' en 'weten dat je een emotie hebt'. De bijeenkomsten bestaan uit een mengeling van theorie en praktijk.

De ochtendgroep komt bij elkaar van 09.30-11.30 uur en de avondgroep 19.00-21.00 uur. U kunt dus kiezen of u fris in de ochtend mee wilt doen of liever ontspannen 's avonds.

Wanneer u zelf een groepje samenstelt kunnen we ook een afspraak maken voor een ander tijdstip buiten de reguliere tijden om.

Deelname:

Omdat wij kosten maken voor ons Centrum ontvangen wij van onze bezoekers en cliënten natuurlijk graag een financiële bijdrage om voortzetting van het Centrum voor Aandacht mogelijk te maken. U weet voor u zelf wat in redelijkheid gegeven kan worden.

kennismaken met mindfulness