



Han den Dekker, MSc.

Psycholoog/ECP- Psychotherapie/ CTA,
(Mindfulness-) trainer

Lid van NIP, NVTA, NAP, NVPA, NVECP, CVPP, VMBN

Mail: psycholoog.han-den-dekker@xs4all.nl

Tel: 06-47036402

Mindfulness- training najaar 2020.

In een Mindfulness- training leer je om meer opmerkzaam te 'zijn' op een milde en niet-veroordelende manier voor jezelf en voor alles wat er NU is.

Mediteren helpt je om te groeien in je mens- zijn en in bewustwording. Je leert je gewoontepatronen beter herkennen en loslaten. Je werkt aan een gezondere balans van 'zijn' en 'doen'. Je leert toelaten en accepteren van wat er is in je leven en krijgt zo meer zicht op nieuwe opties.

Wetenschappelijk onderzoek wijst uit dat een Mindfulness- training stress helpt verminderen, de concentratie en weerbaarheid vergroot en een positief effect heeft op verschillende lichamelijke of psychische klachten.

Data/ Tijd: 7/9,14/9,21/9, 28/9, 12/10, 26/10,2/11, zaterdag 7/11 stilte-dag van 10-16 uur, 9/11. en/ of vrijdagochtend 9.15- 11.45 uur, **data:** 11/9, 18/9, 25/9, 2/10,16/10, 30/10, 6/11, zaterdag 7/11 stilte- dag van 10-16 uur, 13/11. *Eén dagdeel niet aanwezig kunnen zijn (of max 2) is ok.*

Graag van beide dagdelen aangeven of je dan kan of niet. Bij voldoende aanmeldingen starten er mogelijk 2 groepen, één op maandagavond en één op vrijdagochtend.

Locatie: Centrum Touchfit, Hendrik Casimirstraat 151, 3136 BD Vlaardingse

Voor wie? Voor mensen zonder specifieke klachten die meer vrijheid willen ervaren door minder verstrikt te raken in automatische patronen. Tevens voor mensen met **milde** angst-, stress- of stemmingsklachten. Voor mensen met een neiging tot piekeren en voor mensen die te maken hebben met milde pijnklachten of voldoende herstellende zijn van overbelasting of ziekte.

Inhoud/ werkwijze: Tijdens de training worden verschillende meditatie- en eenvoudige bewegingsoefeningen aangeleerd. Ook worden met elkaar ervaringen uitgewisseld. Tevens is er o.a. uitleg over stress, gedachten zijn geen feiten, goed zorgen voor je zelf en de automatische piloot.

Stilte-dag: Een langere tijd in stilte met aandacht bij jezelf doorbrengen verdiept de kwaliteit van de training van Mindfulness. We doen meditatie- en bewegingsoefeningen in stilte. Er zijn pauzes.

Trainer: Han den Dekker, psycholoog (eigen praktijk), i.o. tot Mindfulness- trainer categorie 1 VMBN

Gevraagde investering: De ruimte en intentie om dagelijks 45 minuten mindfulness- oefeningen te doen. De prijs is 359 euro pp (**26 contacturen!**; incl BTW en incl. werkboek en oefeningen). Als je je samen met een ander aanmeldt, betaal je 329 euro pp. Aanmelding met z'n 3- en: 299 euro pp.

Als ik je nog niet ken, heb ik (telefonisch) een kort intakegesprek met je om te kijken of deelname aan deze training op dit moment passend voor je is.

Info/ opgeven: www.kernbewustzijn.nu/mindfulness-meditatie of via mail of telefoon (zie boven)