



Han den Dekker, MSc.

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

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

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

Tel: 06-47036402

Mindfulness- training najaar 2021.

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 toelaten en accepteren van wat er is in je leven, van moment tot moment. Je traint je vermogen tot aandacht geven en leert je zelf beter kennen. Je herkent hierdoor je gewoontepatronen en krijgt zicht op nieuwe en meer gewenste gedrags- opties. Hierdoor ben je beter toegerust om goed te kunnen zorgen voor jezelf en gezonder om te gaan met stress.

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

Data/ Tijd: maandagavonden (19.30-22 u): 13/9, 20/9, 27/9, 11/10, 25/10, 1/11, **zaterdag 6/11 stilte-dag van 10-16 uur**, (ma-av) 8/11, 15/11.

Locatie: Praktijk voor Psychotherapie, Ontwikkeling en Training, Baarnhoeve 8, 3137 RL Vlaardingen

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 deze vaardigheids- training worden verschillende meditatie- en eenvoudige bewegingsoefeningen aangeleerd om je vermogen van aandacht te trainen en je zelf-bewustzijn te ontwikkelen. Ook worden met elkaar ervaringen uitgewisseld. Tevens worden er verschillende educatieve thema's uitgelegd: (omgaan met) stress, gedachten zijn geen feiten, grenzen, 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 op deze dag meditatie- oefeningen 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. 375 euro pp (voor 26 contacturen!, incl BTW en werkboek en oefeningen). Als je je samen met een ander aanmeldt, betaal je 339 euro pp. Aanmelding met z'n 3- en: 319 euro pp.

Als ik je nog niet ken, heb ik vooraf (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)