

# Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness

Peperweg 9, 9891 AK Ezinge

*Cursus Mindfulness*



*Aandachtraining*

**o.l.v. Frits Koster & Jetty Heynekamp**

*Effectieve training om stress, chronische pijn en psychische klachten te leren hanteren en te verminderen.*

Iedereen heeft van tijd tot tijd te maken met stress, piekeren, vermoeidheid of problemen en klachten die niet direct opgelost kunnen worden. Aandachtraining leert ons 'te surfen op de golven van het leven', zonder de golven te hoeven veranderen of tegen te houden. Aandachtraining is ook geen therapie, maar meer een training in het aandachtig zijn, aanwezig zijn, van moment tot moment.

## **Achtergrond van aandachtraining:**

Mindfulness betekent het op een milde, niet-oordelende manier observeren wat zich in het nu in of aan ons voordoet. In het Westen is mindfulness- of aandachtraining 30 jaar geleden bekend geworden via Jon Kabat-Zinn, microbioloog aan de universiteit van Worcester in Massachusetts (USA). Hij beoefende boeddhistische meditatietechnieken waarin mindfulness centraal staat. Hij bemerkte de heilzame effecten en wilde dit delen met cliënten met allerlei chronische gezondheidsklachten die niet meer goed geholpen konden worden. Hij stelde een basistraining samen waarbij mindfulness gecombineerd wordt met yoga, andere ontspanning- en bewustwordingsmethodieken en westerse kennis over volwasseneneducatie. Deze training heet officieel Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) en is inmiddels een wetenschappelijk erkende nieuwe behandelwijze geworden bij stress en chronische pijn.

Ruim acht jaar geleden is hier een nieuwe stroming uit ontstaan die zich meer richt op affectieve klachten zoals (manische) depressie en angstklachten, de Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT).

## **Effecten van aandachtraining:**

Er is inmiddels veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar het effect van aandachtraining.

Enkele gebleken effecten:

- We raken meer vertrouwd met het leven vanuit een zijnsmodus, in plaats van het doen en presteren altijd de centrale rol in ons leven te geven.
- We komen thuis bij wat zich in het nu in of aan ons voordoet en leven minder vanuit 'de automatische piloot'.
- We worden ons meer bewust wat werkelijk van waarde voor ons is en wie we zijn.
- Er wordt een langdurige en duidelijk waarneembare afname van klachten gezien bij mensen met vermoeidheid, chronische pijn, angstklachten, stress en depressieve klachten.
- Er ontstaat een verbetering van kwaliteit van leven (meer energie, balans en plezier in het leven, meer mildheid en bewustwording van processen die dit tegenhouden).
- Er ontstaat een opvallende toename in de mogelijkheid tot ontspanning en concentratie.

## **Redenen om (in eerste instantie) van de training af te zien:**

Actuele verslaving aan alcohol en/of drugs, veel psychosociale problematiek (waardoor het erg lastig kan zijn om te oefenen); ernstige actuele depressie zonder begeleiding daarbij en/of sterke psychotische belevingen.

**'Pijn is onvermijdelijk; eronder lijden is een optie'**

**- Jon Kabat-Zinn**

## Over de training en de begeleiders:

- De training bestaat uit 8 wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur en een stiltebijeenkomst.
- Er is een persoonlijk voorgesprek.
- Tijdens de training wordt je gevraagd zes dagen in de week een uur thuis opdrachten te doen met behulp van een werkboek en CD's (wat geen gemakkelijke opgave is in het begin). Via praktische aandacht-, yoga- en meditatieoefeningen wordt een basis gelegd van bewustwording; de leefstijl, de ademhaling, de automatische piloot maar ook hoe je tot nu toe omging met pijn, stress, verdriet of verlies staan centraal.



- **Frits Koster** heeft ruim 30 jaar ervaring met de beoefening van mindfulnessmeditatie. Hij is als docent verbonden aan opleidingen tot Aandachtstrainer in Nederland, België en Ierland.
- **Jetty Heynekamp** is fysiotherapeute, beoefent 28 jaar inzichtmeditatie en heeft veel ervaring in het werken met mensen met fysieke beperkingen. Frits en Jetty zijn beide gecertificeerd mindfulnessstrainer via het Instituut voor Mindfulness (IvM).

## Data en tijden:

- 8 x woensdag van 15.00 – 17.30 u: 15, 22 en 29 september, 6, 13 en 20 oktober en 3 en 10 november.
- Een extra stilte- of oefenbijeenkomst van 15.00 – 17.30 u op woensdag 27 oktober.

## Trainingslocatie:

De meditatiezaal van Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness, Peperweg 9 te Ezinge.

## Kosten:

- De trainingskosten zijn afhankelijk van het netto gezinsinkomen per maand, zie onderstaande tabel.
- De kosten zijn inclusief cursusmateriaal (een cursusmap en CD's) en inclusief BTW.
- U betaalt per bank; betaling in termijnen is mogelijk. Voor het begin van de training dient de volledige betaling voldaan te zijn.
- Bij betaling door de werkgever of andere instanties worden nadere afspraken gemaakt.

<i>Netto gezinsinkomen per maand:</i>	<i>Tarief Aandachtstraining:</i>
<i>tot € 1500</i>	€ 500
<i>€ 1500 tot € 2500</i>	€ 650
<i>€ 2500 tot € 3500</i>	€ 730
<i>€ 3500 tot € 5000</i>	€ 800
<i>boven € 5000</i>	€ 895

**IEDEREEN  
ACCEPTTEERT ME  
ZOALS IK BEN.  
NU IK NOG.**

*Loesje*

## Meer info en aanmelding:

U kunt zich aanmelden door onderstaand aanmeldingformulier te printen, in te vullen en op te sturen naar het adres in het logo. Na aanmelding wordt u uitgenodigd voor een intakegesprek, waarin kennis kan worden gemaakt met de trainers en wederzijds wordt bepaald of deelname passend is.

Voor meer info zie [www.mindfulnessstraining.nl](http://www.mindfulnessstraining.nl).

# Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness

Peperweg 9, 9891 AK Ezinge



## Aanmeldingsformulier

### Cursus Mindfulness- of Aandachttraining (MBSR/MBCT)

Voornaam en achternaam:

Geboortedatum:

Adres: straat en huisnummer:

Postcode en woonplaats:

Telefoon:

E-mailadres:

Beroep/dagbesteding:

Ik wens mee te doen aan de cursus Aandachttraining m.i.v.

.. / .. / 20 ..

Motivatie tot deelname:

Ik doe mee voor het volgende tarief (zie blz. 2):

€ . . . .

*Ik geef me op voor de bovengenoemde cursus Aandachttraining. Ik weet dat als ik bepaalde oefeningen - om welke reden dan ook - niet kan of niet wil doen, ik op geen enkele wijze verplicht ben deze oefeningen te doen. Ik weet ook dat ik de begeleiders niet verantwoordelijk kan stellen voor letsel als gevolg van deze oefeningen.'*

Datum: .. / .. / 20 ..

Handtekening: .....

Bij annulering gelden de volgende regels:

- Indien u meer dan twee weken voor aanvang van de training uw deelname annuleert, worden alleen administratiekosten à € 25 in rekening gebracht.
- Annuleert u korter dan twee weken voor aanvang uw deelname, dan wordt € 100 in rekening gebracht.

Voorlichting en training:  
mindfulness bij stresshantering,  
inzichtmeditatie en boeddhistische psychologie

Tel: 0594-621807 of 06-19043565  
E-mail: [info@fritskoster.nl](mailto:info@fritskoster.nl)  
Website: [www.mindfulnessstraining.nl](http://www.mindfulnessstraining.nl)

K.v.K: Groningen 02067518  
Bankrek.nr: 85 84 03 447  
BTW: 820646751B01