



YOGA & MINDFULNESS



vrijdag 24 - zondag 26 juni

Vrijdag 24 - zondag 26 juni 2011 zal er een weekend 'Yoga & Mindfulness' plaatsvinden in het mooie Zencentrum 'Noorder Poort' te Wapserveen (Dr).

Yoga is een weg om jezelf beter te leren kennen, om rust, kracht en evenwicht in jezelf te vinden. Door eenvoudige oefeningen en bewegingen ga je steeds beter zien hoe je omgaat met jezelf en kun je dit inzicht gebruiken in je dagelijkse leven. Het ontwikkelen van een goede ademhaling staat centraal. Iemand die gespannen is kan hoog en oppervlakkig gaan ademen. Door te ontspannen wordt de adembeweging rustiger en regelmatig. Daardoor komen lichaam en geest tot rust. Yoga kan ertoe bijdragen om in balans te komen en is geschikt voor iedereen.

Inzichtmeditatie is een techniek die stamt uit het boeddhisme zoals dat met name in Zuidoost Azië veel beoefend wordt. Centraal in deze meditatietechniek, die ook wel *vipassanā*-meditatie wordt genoemd, staat het ontwikkelen van opmerkzaamheid; het leren observeren wat er in het nu gebeurt, zonder direct over te hoeven gaan tot het be- of veroordelen of rationeel analyseren van wat waargenomen wordt. Tegenwoordig is deze observatiestijl bekend onder de naam *mindfulness* en wordt zeer succesvol toegepast bij chronische pijn, vermoeidheid en depressie. Het is een mentaal, fysiek en emotioneel bewustwordingsproces, waarmee we leren om vaardiger met de ervaringen in het dagelijkse leven om te gaan en ons minder te laten bepalen door gedachten en emoties. Inzicht en innerlijke vrijheid zijn het resultaat.



© illustraties: Fop Smit

Je hoeft geen ervaring te hebben met Yoga of Inzichtmeditatie. Het weekend is bedoeld als een introductie voor als je zoekt naar praktische en goed in het dagelijkse leven inpasbare wegen ter ontspanning, stresshantering en burnoutpreventie. Het weekend is echter ook zeer geschikt als je al meer ervaring met Yoga of Inzichtmeditatie hebt en de combinatie van de beide methodes eens aan den lijve wilt ervaren.

N.B. een gedeelte van het weekend vindt plaats in stilte.



Frits Koster

(Geb. '57) kwam ruim 30 jaar geleden in aanraking met inzichtmeditatie en heeft vervolgens 6 jaar als monnik doorgebracht in boeddhistische kloosters in Zuidoost Azië. Frits begeleidt sinds 1988 meditatieactiviteiten. Daarnaast geeft hij cursussen stresshantering in organisaties en bedrijven. Hij is inmiddels uitgetreden en, heeft een deeltijdbaan in de GGZ als trainer MBSR/MBCT (*mindfulness*- of aandachtstraining bij chronische pijn, vermoeidheid en depressie). Hij is auteur van diverse boeken en heeft via uitgeverij Asoka ook een meditatie-CD uitgebracht.

Zie ook www.fritskoster.nl.



Elles Slee

(Geb. '46) is gediplomeerd yogadocente en lid van de Vereniging van Yogaleerkrachten Nederland. Zij kwam in 1966 in aanraking met yoga en begon in 1977 aan de driejarige lerarenopleiding voor yogadocent bij de Stichting Yoga en Vedanta. Vanaf 1980 geeft zij yogalessen aan groepen in Dwingeloo en Hoogeveen. Elles heeft een groot aantal bijscholingen gedaan; ze heeft o.a. een training gehad aan de *Deutsche Akademie des Yoga der Energie* van 1997 tot 2000. In maart 2006 heeft ze een driejarige opleiding tot Feldenkrais Practitioner afgerond.

Zie ook www.yogadrente.nl.

Data:	Vrijdag 24 - zondag 26 juni
Aanvang:	Je bent vrijdag welkom v.a. 17.00 uur; het formele programma begint om 19.30 uur. Het weekend eindigt zondag om 16.00 uur.
Plaats:	Zencentrum 'Noorder Poort', Butenweg 1, 8351 GC Wapserveen (tel. 0521-321204).
Begeleiding:	Elles Slee (Yoga) en Frits Koster (Inzichtmeditatie).
Kosten:	<ul style="list-style-type: none"> - € 235 (of € 210 voor minder draagkrachtigen) voor een plek op een 2-persoonskamer - of € 275 voor een kamer alleen. - De prijs is inclusief BTW en een bijdrage voor de begeleiding, vegetarische maaltijden en een soep-en-brood maaltijd vrijdagavond om 18.00 u. Op het aanmeldingsformulier graag aangeven of je hier gebruik van wilt maken.
Bijzonderheden:	<ul style="list-style-type: none"> - Er zijn dekbedden, de prijs is inclusief een laken- en handdoekenpakket. - Er zijn ook yoga/meditatiematten. Wel graag zelf een grote handdoek/badlaken meebrengen om op deze matten te kunnen leggen. - Neem zelf schone sokken (voor in de meditatiezaal), sloffen, wandelschoenen, een klokje, een omslagdoek of -deken en gemakkelijk zittende kledij mee.
Vervoer:	Als je met het openbaar vervoer naar Steenwijk komt kun je (bij voorkeur om 17.15 uur!) van het station opgehaald worden met de ophaalservice van het klooster. Kosten zijn € 5 p.p. per rit, graag ruim van tevoren bellen met de 'Noorder Poort' als je hier gebruik van wilt maken. Als je met de auto komt: Wapserveen heeft eigenlijk maar één hoofdstraat, 'Midden' genaamd. De 'Noorder Poort' ligt aan de Noordkant hiervan. In het dorp staan ook richtingaanwijzers waarop de 'Noorder Poort' vermeld wordt.
Meer info:	Elles Slee: tel. 0521-592076. E-mail: info@yogadrente.nl Frits Koster: tel. 0594-621807. E-mail: info@fritskoster.nl (<i>niet aanwezig van 10 jan - 10 maart</i>).
Opgave:	Middels het bijgevoegde aanmeldingsformulier. Je aanmelding is geldig na storting van een het deelnamebedrag op bankrekeningnummer 85 84 03 447 t.n.v. Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness te Ezinge, o.v.v. 'yoga/meditatie'. Als bevestiging zal na ontvangst van het geld een factuur als betaalbewijs worden toegezonden.



YOGA & MINDFULNESS



Ik wil me aanmelden voor het weekend van 24 - 26 juni 2011.

Naam: M / V

Adres (straat en huisnummer)

Adres (postcode en woonplaats): Telefoon:

Beroep/dagbesteding:

E-mail (graag duidelijk schrijven i.v.m. elektronisch factureren):

Kosten:

- **1-persoonskamer** à € 275,- = € ...

- **2-persoonskamer** à € 235 (of € 210 voor minder draagkrachtigen) = € ...

Ik wil **wel / geen *** gebruik maken van de kostenloze soepmaaltijd vr 18.00 u. (* = *omcirkelen wat gekozen wordt*)

Eventuele dieetvoorschriften (alleen op medische indicatie):

*Ik heb € . . . overgemaakt op bankrekeningnummer **85 84 03 447** t.n.v. Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness te Ezinge, o.v.v. 'yoga/meditatie'. Ik weet dat als ik bepaalde oefeningen - om welke reden dan ook - niet kan of niet wil doen, dat 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: .. / .. /

Handtekening:

N.B: In geval je specifieke lichamelijke klachten ervaart, medicijnen gebruikt en/of onder behandeling van een psychiater, psychotherapeut of medisch specialist bent is het aangeraden om - alvorens je aan te melden - eerst contact op te nemen met een van de begeleiders.

Annulering:

Bij voortijdige annulering van het weekend hanteren we dezelfde regel als het gastcentrum: als de annulering acht of meer weken van tevoren wordt doorgegeven dan wordt het gehele bedrag teruggestort (verminderd met € 25 administratiekosten). Als de annulering vier tot acht weken van tevoren is dan wordt het gehele bedrag minus € 75 teruggestort. Bij annulering binnen vier weken voor aanvang van het weekend wordt 80% van het deelnamebedrag in rekening gebracht.

P.S. Je aanmelding is geldig als het deelnamebedrag is gestort en als dit formulier is verzonden naar

Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness, Peperweg 9, 9891 AK Ezinge