



Training Mindfulness

In de hectiek van alledag vergeten we vaak even stil te staan bij het moment. In plaats van bewust aanwezig te zijn in het nu, zijn we in gedachten nog bezig met gisteren of al met morgen. We kunnen niet meer genieten van wat zich van moment tot moment aandient in ons leven. Je gedachten slaan om in piekeren en zorgen maken, met name over de toekomst. Dit kan leiden tot onrust, stress en concentratieverlies. Op deze manier blijven we dan in onze gedachten, gevoelens en gedrag in de bekende vicieuze cirkel rond lopen. Jon Kabat-Zinn ontwikkelde Mindfulness, geïnspireerd door het boeddhisme (Vipassana meditatie) gecombineerd met westerse psychologie en neurowetenschap.

Wat levert het op?

Mindfulness biedt je de mogelijkheid om met aandacht aanwezig te zijn in het hier en nu. Door van een afstand je gedachten en gevoelens waar te nemen kom je los van je automatische piloot. Je leert zonder oordelen bewust nieuwe keuzes te maken in het moment. Zo zal je jezelf ontdekken. Daardoor zal je meer innerlijke rust ervaren en kun je meer genieten onderweg in jouw leven.

Voor wie?

Mindfulness is bedoeld voor mensen die bewust durven stil te staan bij hun beperkende gedachten, gevoelens en gedragspatronen. Het kan met name baat hebben bij regelmatig terugkerende stress of innerlijke onrust. Uiteraard moet je wel gemotiveerd zijn om het avontuur met jezelf aan te gaan. Het is zeker niet de makkelijkste weg! Voor mensen met psychische of psychiatrische klachten is de reguliere GGZ de eerste stap. Raadpleeg bij twijfel je huisarts!

De training

De training bestaat uit 8 lessen van 2 ½ uur en de mogelijkheid om een aantal keer per jaar deel te nemen aan terugkom momenten. Tijdens de training wordt naast het theoretische gedeelte vooral veel geoefend (ook in kleine groepjes). Het cursusmateriaal bestaat uit een cursusmap, werkboek en cd's en schriftelijke intake. Houd er rekening mee dat je per dag ca. 30 minuten dient te oefenen.

Praktisch

De eerstvolgende cursus start op woensdag 8 februari 2012 en vindt plaats op 8 woensdagavonden (19.30-22.00 uur) bij Yoga en Gezondheidsstudio Papendrecht aan de Da Costastraat 5 in Papendrecht. Cursusdata: 8, 15, 22, 29 februari en 7, 14, 21, 28 maart 2012. Minimaal 6, maximaal 10 deelnemers. De volgende training start vanaf 4 april. De kosten bedragen € 195 incl. btw. Voor bedrijven en instellingen is de training fiscaal aftrekbaar. Informeer dus zeker ook bij je werkgever naar het budget voor persoonlijke ontwikkeling, bijvoorbeeld in het kader van stress preventie.

De Trainer

Na een succesvolle, en hectische, carrière in de Marketing en Communicatie ging ik op zoek naar mijzelf. Na een intensieve 10-daagse Vipassana meditatie training gooide ik het roer om en begon mijn persoonlijke pelgrimage. Tijdens mijn tocht naar Santiago de Compostela kwam ik stapje voor stapje uit bij mezelf. Ik ontwikkelde mezelf tot gediplomeerd Mindfulness Trainer, NLP Coach, TOP Trainer en Wandeltrainer. Geïnspireerd door het boeddhisme, nlp en pelgrimeren ontwikkelde ik mijn eigen unieke manier van coachen, trainen en verbinden: Lopend Stilstaan. Daarin neem ik mensen letterlijk of figuurlijk mee op pad naar zichzelf. *John van der Sluis (1966)*

Meer info?

I www.lopendstilstaan.nl E info@lopendstilstaan.nl twitter [lopendstilstaan](https://twitter.com/lopendstilstaan)
T 078-8802023 M 06-14442069 **John van der Sluis**

Deze manier van coachen heeft een onuitwisbaar, positief effect op mij gehad ... voor de rest van mijn leven.

Rens

Ik ben enorm gegroeid in mijn zelfvertrouwen. Ik heb mijn hindernissen afgebroken en mijn doel geraakt. Dat voelt echt super!

Harriet

Ik was een beetje de weg kwijt maar door de verrassende manier van coachen vond ik 'm snel weer terug.

Sjors

Je lichaam is kostbaar, het is je voertuig naar bewustwording

Ik was snel op mijn gemak gesteld door de vertrouwde en veilige manier van coachen. Door de doe-opdrachten kreeg ik snel en een dieper inzicht in mezelf.

Fabiola

Het reflecteren op mezelf heeft geleerd me anders te kijken mijn leven en keuzes. Goed om te voelen hoe het is om doelgericht te blijven. Heel verfrissend, ik ben weer in actie gekomen.

Marc

Ik voelde me zeer op mijn gemak binnen de groep. Dit is geheel jullie inbreng, jullie zijn als trainers een van ons. En ik ben voorop gaan lopen en heb mijn eigen keuzes gemaakt.

Henk-Jan


lopendstilstaan
coachen > trainen > verbinden