

8-weekse Mindfulness training

INDIVIDUELE,- DUO,- EN GROEPSTRaining

ulness Train
Werkboek



MINDFULNESS-YOGA-SCHOLING-TRAINING

Training verzorgd door Jola Willems
www.one-bodyandmind.com

YOGA - SCHOLING - TRAINING

*vergoeding door zorgverzekeraar mogelijk





Wat is Mindfulness?

Mindfulness wordt ook wel Mindfulness Based Stress Reduction genoemd (MBSR). Dit wordt de derde generatie gedragsverandering therapie genoemd.

We zijn vaak druk bezig met het plannen van de toekomst. We herbeleven het verleden en zijn bezig met het oplossen van problemen. We nemen nauwelijks de tijd om pauze te nemen en om stil te staan in het hier en het nu.


Hierdoor bouwen we op allerlei manieren stress en spanningen op. Klachten zoals **piekeren, vermoeidheid, slecht slapen, een sombere stemming of een kort lontje** kunnen zich ontwikkelen.

Dit alles kan leiden tot overspannenheid, een burn-out, een depressie en/of lichamelijke ongemakken.

Misschien wel het belangrijkste van de Mindfulness training is dat je leert dat je vrede kan hebben met wat er op dat moment in je leeft, zonder je ermee te bemoeien of er over te oordelen. Dat kan van alles zijn: onrust, vreugde, verdriet, boosheid, stilte. Door een te zijn met wat er is en met hoe je je werkelijk voelt, ontstaat er ruimte van binnen, meer verbondenheid en innerlijke rust.

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat wanneer je 8 weken lang, dus 56 dagen, Mindfulness beoefend, er aantoonbare veranderingen in het brein en gedrag ontstaan. Je voelt je kalmer, met meer focus en milder. De 8-weekse training is vele malen wetenschappelijk onderzocht en beezen effectief.

Wij bieden twee soorten Mindfulness training namelijk de MBSR zoals hierboven beschreven wordt. Daarnaast bieden wij ook Trauma-sensitieve Mindfulness training. Lees hier meer over op pagina 4. Beide soorten Mindfulness training kunnen in groepsverband, als duo en/of individueel gevolgd worden.



Trauma- sensitieve Mindfulness training

Trauma-sensitieve Mindfulness training

In Mindfulness trainingen komen we regelmatig mensen tegen die kampen met onverwerkt trauma. Het gedrag dat ermee samenhangt wordt meestal niet als zodanig herkend. We hebben het dan niet alleen over shock-trauma (eenmalige traumatiserende gebeurtenis), maar ook over generationeel trauma en ontwikkelingstrauma.

De reguliere Mindfulness training (MBSR) is voor deze mensen minder geschikt omdat ze in de oefeningen onverwacht en onbedoeld geconfronteerd kunnen worden met hun trauma's. Daarvan denken ze soms dat ze die verwerkt hebben of ze veilig hebben weggestopt. Het kan zijn dat ze hierdoor in herbeleving terecht komen. Of er thuis alleen mee zitten en dan niet meer durven komen.

Bij trauma is een zorgvuldige en doordachte gerichte aanpak essentieel. Mensen met trauma hebben door hun (onbegrepen) gedrag vaak jarenlang negatieve ervaringen opgedaan in de sociale context. Ze worden als raar of lastig ervaren. Het idee ontstaat dat ze 'gefixt' moeten worden.

Wat maakt Trauma-sensitieve Mindfulness zo effectief?

- De aandacht voor veiligheid, het herkennen van gevoelens van onveiligheid en de lichaamssignalen die daarbij horen.
- De oefeningen die gericht zijn op het respecteren en verkennen van eigen grenzen via het lichaam, dat precies aangeeft wanneer het oké is.
- De Polyvagaal-theorie die inzicht geeft in hoe trauma zich uit in het dagelijks leven waardoor de persoon zichzelf beter leert begrijpen, zichzelf minder hoeft te veroordelen of verwijten hoeft te maken. Hierdoor ontstaat ruimte voor ontspanning en mildheid en kan er voorzichtig gekeken worden naar het trauma.
- De zorgvuldigheid waarmee in de training met het helingsproces wordt omgegaan.
- Co-regulatie houdt in dat je jezelf eerst leert reguleren met hulp van iemand anders. Vervolgens leer je over auto-regulatie, dus hoe je jezelf kunt reguleren.
- De belangrijke boodschap dat alle ervaringen worden opgeslagen in het geheugen. Je draagt ze mee, ze hebben je gevormd en je kunt ermee leren omgaan. Er tegen vechten helpt niet, dat maakt het vaak erger. We oefenen met acceptatie, vergeving, schaamte en schuld.



Groepstraining Individueel Duo

Groepstraining

De Mindfulness training wordt standaard gegeven in groepen van maximaal 12 personen. Er zijn 8 bijeenkomsten van ongeveer 2 uur. Daarnaast ga je thuis oefenen met een werkboek.

Tijdens de 8-weekse Mindfulness training wordt aandacht besteed aan het volgende:

- Oefeningen om het bewustzijn en de concentratie in het dagelijkse leven te vergroten.
- Oefeningen gericht op het anders omgaan met stress, (faal)angst, pijn, vermoeidheid en onprettige emoties.
- Begeleide aandacht oefeningen
- Eenvoudige bewegingsoefeningen
- Theorie over stress, leren accepteren, hoe het denken werkt en achtergronden van mindfulness
- Ademhalingsoefeningen

Individuele en duo training

Naast de reguliere groepstraining bieden wij ook privé-trainingen en duo-trainingen aan. Samen met de docent doorloop je op jouw eigen tempo het Mindfulness programma.

Je kunt dit traject individueel volgen of samen met een maatje. We werken op een ontspannen manier aan jouw persoonlijke doelstellingen, op een tijdstip dat bij je past gedurende 8 sessies.

Over de trainer

De training wordt verzorgd door Jola Willems: Gezondheids- en Bewegingswetenschapper, gediplomeerd Yoga docent en erkend VMBN gevorderd Mindfulness-, Positieve Psychologie- en ACT trainer. Zij begeleidt sinds 2001 groepen en individuen op het gebied van gezonde leefstijl, yoga en mindfulness. Daarnaast heeft zij zich de laatste jaren gespecialiseerd in ACT (Acceptance and Commitment training) en traumasensitieve training en is zelf actief beoefenaar.



Aanmelden & kosten

Aanmelden

Stuur een e-mail naar info@onebodyandmind.nl voor een vrijblijvend intakegesprek of voor meer informatie. Ook is het mogelijk om op www.one-bodyandmind.com het contactformulier in te vullen.

Kosten

8 - weekse groepstraining	€400,- (inclusief werkboek)
8 - weekse privé-training	€720,- (inclusief werkboek)
8 - weekse duo-training	€550,- (inclusief werkboek)

In verband met het beperkte aantal plaatsen is jouw plaats in een groep pas definitief na betaling van de deelname kosten. .

Vergoeding mogelijk door zorgverzekering

One Body and Mind voldoet aan alle eisen van de beroepsvereniging VMBN (gevorderd trainer). *Veel zorgverzekeraars vergoeden Mindfulness trainingen bij VMBN erkende trainers. Check bij jouw zorgverzekering of de training voor jou vergoed wordt. Dit kan via: www.zorgwijzer.nl/vergoeding/mindfulness#vergoeding

Vergoeding mogelijk door werkgever

Veel werkgevers betalen graag je mindfulness training uit het opleidingsbudget. Aangezien mindfulness bewezen effectief is bij stress en aanverwante klachten, betalen veel werkgevers de training ook graag in het kader van preventie van ziekteverzuim.

One Body and Mind
Marristraat 40
6165 AT, Geleen
www.one-bodyandmind.com