



## Vorbereidende informatie Mindfulnesscursus

Beste,

Allereerst hartelijk dank voor je belangstelling voor een Mindfulnesscursus van Mindthings. In dit schrijven vind je meer informatie over de 8-weken cursus. Je kunt je voor de cursus aanmelden door de laatste 2 pagina's in te vullen en te retourneren (info@mindthings.nl of per post). Je ontvangt dan een factuur. Mochten er tijdens het lezen nog vragen bij je opkomen, dan hoor ik dit uiteraard graag.

De cursuskosten bedragen 300,- euro. Dit bedrag is inclusief 21% btw en omvat:

- 20 lessen (8 bijeenkomsten van 2,5 uur)
- een werkboek
- een USB-stick met meditaties
- telefonische begeleiding indien gewenst gedurende de 8 weken van de cursus

De eerstvolgende cursus vindt plaats op:

**Maandagavond** van 19.30 tot 22.00 uur

- les 1: 15 januari 2018
- les 2: 22 januari 2018
- les 3: 29 januari 2018
- les 4: 5 februari 2018
- Geen les in verband met carnaval
- les 5: 19 februari 2018
- les 6: 26 februari 2018
- les 7: 5 maart 2018
- les 8: 12 maart 2018

**Locatie:** In de Rooden Leeuw, Bogaardenstraat 50 te 6211 SP Maastricht.

Gelieve 10 minuten voor aanvang van de les aanwezig te zijn.

In de buurt van de locatie is voldoende parkeerplek te vinden: betaald parkeren onder het Vrijthof of bij het voormalig Sphinx-terrein of de parkeergarage van het Mosae Forum en enkele gratis parkeerplaatsen in de omgeving zoals de Grote Gracht en Brusselsestraat. Er stoppen diverse stadsbussen op de Markt. Je fiets kun je in de straat stallen (wel goed afsluiten).



Mocht je onverhoopt afwezig zijn, tijdens een van de bijeenkomsten, laat me dit dan zo snel mogelijk weten via de mail of (op de dag zelf) via een sms (06 50 49 26 79).

Mindthings stelt matjes, meditatiekussentjes en een deken ter beschikking. Draag makkelijke kleding als je naar de cursus komt. Neem zelf een omslagdoek of vest, een grote handdoek en een flesje water mee.

### **Wat je voorafgaand aan de cursus over Mindfulness moet weten:**

Waarschijnlijk heb je al het een en ander gelezen of gehoord over Mindfulness. Hieronder vind je nog wat aanvullende informatie over de cursus. We wensen je veel plezier, ontwikkeling en verrijking toe met het volgen van deze cursus.

### **Waarom een Mindfulnesscursus?**

Er kunnen verschillende redenen zijn om je aan te melden voor een Mindfulnesscursus. Misschien ben je gewoon nieuwsgierig naar wat Mindfulness is, misschien wil je leren mediteren of misschien ervaar je veel spanning, stress, psychische of lichamelijke klachten en wil je onderzoeken of Mindfulness je kan helpen hier anders mee om te gaan.

### **Waar is de Mindfulnesscursus voor bedoeld?**

De cursus heeft als doel je meer in het 'hier en nu' te brengen. Je oefent tijdens de cursus om meer bewust aanwezig te zijn bij de ervaringen van je dagelijks leven. Dit maakt het leven interessanter en levendiger. Aan de andere kant betekent het ook dat je bewuster stilstaat bij moeilijke of onplezierige ervaringen.

De Mindfulnesscursus is daarnaast bedoeld om op een andere manier met stress en spanning om te gaan. In ons leven ervaren wij vaak veel stress. In de cursus onderzoeken we expliciet de manier waarop we met stress omgaan. Daarnaast experimenteren we met andere, gezondere manieren van omgaan met stress en spanning.

Tot slot kan Mindfulness helpen om bewuster om te gaan met lichamelijke of psychische klachten die we ervaren. Zeker als klachten al langer bestaan, raken we snel in een automatisch patroon. In de Mindfulness proberen we ons open te stellen voor nieuwe mogelijkheden. De eerste stap hierbij is om onder ogen te zien wat er is en de verwachtingen hierbij los te laten. Als je meer geoefend hebt, zul je merken dat het bewust ervaren en accepteren van je klachten ruimte geeft.

### **Wat is Mindfulness niet?**

- Mindfulness is niet 'positief denken'. We hebben aandacht voor zowel positief als negatief gekleurd denken.



- Mindfulness is geen ontspanningstechniek. Mindfulness kan leiden tot ontspanning, maar in de oefeningen streven we niet naar ontspanning. Hard op zoek gaan naar ontspanning leidt vaak tot alleen maar meer spanning.
- Mindfulness is niet hetzelfde als 'in alles berusten' en je bij alles neerleggen. Mindfulness is wel accepteren van dat wat je in het moment ervaart om vandaar uit wijzer te kunnen handelen.
- Mindfulness houdt niet in dat je in trance raakt. Je probeert juist bewust bij de dingen te blijven.
- Mindfulness betekent niet dat je een lege geest nastreeft. Denken is nu eenmaal wat onze geest doet. Vechten tegen gedachten levert alleen maar meer gedachten en onrust op. Wel kan de geest leger aanvoelen doordat je je aandacht bewust richt en het denken daardoor soms wat meer op de achtergrond beweegt.
- Mindfulness is niet alleen iets voor monniken, nonnen en boeddhisten. Mindfulness is voor iedereen die bewuster aanwezig wil zijn in zijn eigen leven en in dat van anderen.
- Mindfulness is geen therapie en de cursus is geen praatgroep.

### **Wat zijn de kernthema's van de Mindfulnesscursus?**

De cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten van elk 2,5 uur. De volgende thema's komen daarin aan bod:

#### *Week 1: De automatische piloot*

In de eerste week zullen we op verschillende manieren onze 'automatische piloot' onderzoeken.

#### *Week 2: Omgaan met hindernissen*

De tweede week gaat over wat ons hinder in het doen van de oefeningen en hoe we hier mee om kunnen gaan.

#### *Week 3: Bewustzijn van de ademhaling*

De derde week staat in het teken van de ademhaling als hulpmiddel voor onze oefening.

#### *Week 4: Aanwezig blijven*

In de vierde week richten we ons op het oefenen met lastige of vervelende ervaringen.



### *Week 5: Toestaan en laten zijn*

In de vijfde week verdiepen we ons in acceptatie van dingen die we niet kunnen veranderen.

### *Week 6: Gedachten zijn geen feiten*

De zesde week gaat over het 'denken', hoe we ons laten leiden door gedachten en hoe we hierin meer vrijheid kunnen vinden.

### *Week 7: Hoe kan ik het beste voor mezelf zorgen?*

In de zevende week richten we ons op onze 'zelfzorg'. We onderzoeken wat ons 'goed' doet en wat niet.

### *Week 8: En nu verder?*

In de afsluitende, achtste bijeenkomst staan we stil bij de manier waarop je de beoefening van Mindfulness na deze cursus kunt gebruiken.

Gedurende de hele 8 weken zijn er ook een aantal thema's die als een rode draad door de training lopen. Deze thema's zijn:

- Het onder ogen zien van dat wat er is, zelfs als dat moeilijk is
- Het aanleren van een vriendelijke, milde houding ten opzichte van alles wat je ervaart
- Het ontdekken van je eigen wijsheid
- Het aanboren van je eigen kracht

### **Wat is er nodig voor het volgen van een Mindfulnesscursus?**

De cursus is gestoeld op ervaringsgericht leren. Dat wil zeggen dat we niets zo maar 'aannemen', maar dat we leren door iedere keer weer opnieuw onze ervaring te onderzoeken. Langzamerhand leren we op deze manier wat voor ons 'waar' is.

De cursus is een intensief onderzoek. We gaan er daarbij van uit dat je het grootste deel van dit onderzoek thuis uitvoert met behulp van het werkboek en de USB-stick met meditatie, die je bij het cursusmateriaal ontvangt. Dit vraagt een tijdsinvestering van 30 tot 60 minuten per dag, zes dagen per week. Hoe meer tijd je vrij maakt om te oefenen, des te meer profijt je van de cursus zult hebben. Voor vrijwel iedereen is het moeilijk om tijd vrij te maken om te oefenen. Het is

echter een essentieel onderdeel van de cursus. Als dit in deze periode in je leven onmogelijk is, kan het beter zijn het volgen van de cursus uit te stellen.

Het helpt als je bij het begin van deze training je verwachtingen zoveel mogelijk kunt loslaten. Misschien verwacht of hoop je dat deze training je iets gaat brengen. Het helpt om de ideeën die je hierover hebt los te laten. Misschien kun je met



jezelf afspreken om pas aan het einde van dit onderzoek van Mindfulness (na 8 weken!) te evalueren wat je aan de cursus hebt gehad en tot die tijd zo open mogelijk de training te volgen.

### **Onverhoopte uitval van de trainer**

Mocht het onverwacht zo zijn dat de trainer door ziekte of andere omstandigheden uitvalt, dan zal Mindthings zorg dragen voor een vervangende trainer. Het is mogelijk dat hiertoe een of meerdere bijeenkomsten worden verschoven.

### **Annuleringsvoorwaarden**

Bij onvoldoende aanmeldingen gaat de cursus niet door en worden de reeds betaalde kosten volledig teruggestort.

Annulering van de inschrijving is mogelijk onder de volgende voorwaarden:

- Tot 3 weken voor aanvang van de cursus is de deelnemer 10% van de kosten van de cursus verschuldigd.
- Tussen 3 weken en 1 week voor aanvang van de cursus is de deelnemer 25% van de kosten van de cursus verschuldigd.
- Bij annulering minder dan 1 week voor aanvang van de cursus is de deelnemer de volledige kosten van de cursus verschuldigd.
- Deelnamekosten worden niet (gedeeltelijk) teruggestort indien de deelnemer na aanvang van de training besluit voortijdig te stoppen.

De cursusgever heeft het recht om bij dwingende of onvoorziene omstandigheden één of meerdere cursusdagen met opgave van redenen te verzetten.



## Deelnameverklaring Mindfulness cursus

Gelieve dit formulier in te vullen en te ondertekenen.

Bij deze meld ik mij aan voor de 8-weken Mindfulnesscursus die start op:

Naam:

Adres:

Email:

GSM:

### Lichamelijke en psychische problemen

1. Heeft u op dit moment lichamelijke klachten? Zo ja welke?

2. Heeft u op dit moment fysieke beperkingen? Zijn er beperkingen met zitten, liggen en lopen?

3. Heeft u op dit moment psychische klachten?

4. Gebruikt u momenteel medicatie? Zo ja, welke? Zijn deze medicijnen van invloed op uw concentratie?

5. Welke psychologische behandelingen hebt u ondergaan of ondergaat u?



6. Indien u op dit moment onder behandeling bent, heeft u deze training met uw behandelaar besproken? **Toestemming van de behandelaar is expliciet nodig voor ieder die in behandeling is bij GGZ.**

#### Overige

7. Gebruikt u alcohol en/ of drugs? Zo ja hoeveel?

8. Is er nog iets waarvan u graag wilt dat de trainer het weet?

Ik weet dat ik op geen enkele wijze verplicht ben oefeningen te doen die ik niet wil doen.

Mindthings kan op geen enkele wijze aansprakelijk gesteld worden voor schade ontstaan als gevolg van deelname aan de Mindfulnesscursus. Mindthings kan evenmin aansprakelijk gesteld worden voor schade, ontstaan door het verstrekken van onjuiste informatie of het niet vermelden van medische informatie door de cursusdeelnemer. Mindthings kan op geen enkele wijze verantwoordelijk gesteld worden voor de persoonlijke ontwikkeling van deelnemers.

Ondergetekende verklaart bij deze akkoord te gaan met de voorbereidende informatie van de Mindfulnesscursus van Mindthings en de trainer op de hoogte te hebben gesteld van alle relevante (medische) informatie.

Naar waarheid ingevuld, d.d.

Naam deelnemer

Handtekening

Dit formulier s.v.p. voor aanvang van de cursus mailen naar [info@mindthings.nl](mailto:info@mindthings.nl).