



Mindfulness - Stressreductie door Aandachtraining

Karin Rekvelt

Van rooibouw op weg naar vitaliteit



Alle aandacht naar buiten

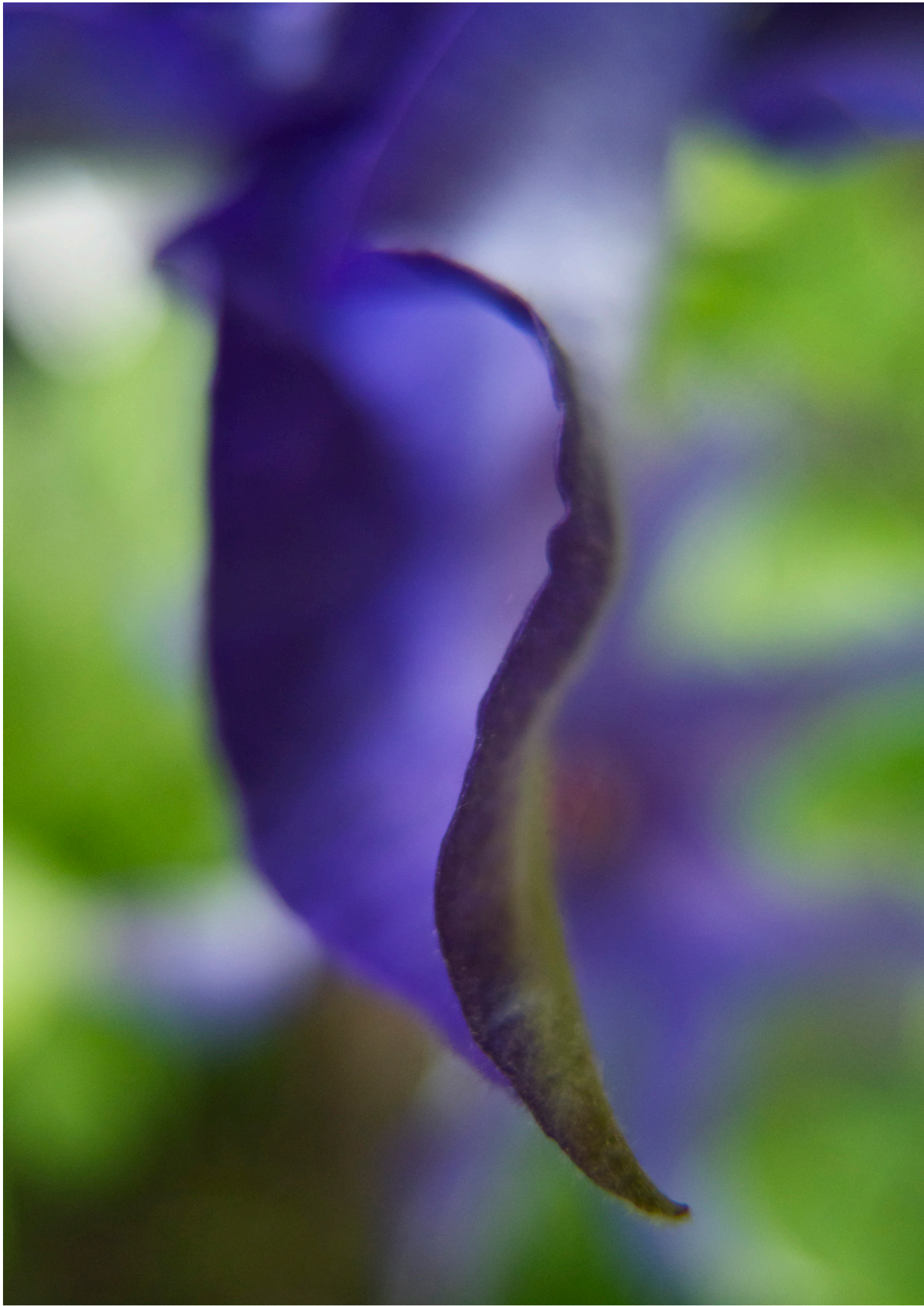
Je hebt hart voor je vak, bent betrokken bij je werk en geeft graag gehoor aan vragen uit de omgeving. Kwaliteit is voor jou belangrijk. Je vindt het niet erg om pauzes over te slaan en langer door te werken. Alle aandacht en energie gaan naar buiten. Als het even niet mee zit, doe je er juist een schepje bovenop. Je beseft echter niet dat tegelijkertijd lichamelijke grenzen worden overschreden.



Roofbouw

Tot elke prijs?

Zonder lichamelijke grenzen in acht te nemen, raakt onze fysiologie uit balans. Na inspanning is herstel nodig, want zonder herstel pleeg je roofbouw op je gezondheid. Signalen van roofbouw zijn vermoeidheid, stijve spieren en pijn. Ongewenste emoties zitten in de weg. Gedachten gaan maar door en je concentratie neemt af. De interne ontregeling wordt zelf een grote energievreter.



Aandachtstraining

Oefeningen richten de aandacht op:

- * Lichamelijke gewaarwordingen
- * Grensverkenning
- * Gevoelens en emoties
- * Gedachten
- * De adembeweging
- * Automatische reacties en gewoontes
- * Keuzemomenten creëren
- * Gedragsmogelijkheden uitbreiden
- * Mildheid en humor

De training leert je hoe te pauzeren temidden van voortgaande activiteiten. Zo vindt herwaardering plaats van de kwaliteit van je dagelijks leven. Regelmatig oefenen maakt je vertrouwd met de wisselwerking tussen mentale activiteit en lichamelijke gesteldheid. Je leert anders met stress omgaan: met meer aandacht, levendigheid, plezier en bewust van keuzemomenten.



Trainingsprogramma

8 wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur en een stiltedag

- * Begeleide concentratieoefeningen
- * Eenvoudige bewegingsoefeningen
- * Praktisch toepasbare oefeningen

- * Aanpassing aan eigen mogelijkheden
- * Dagelijks één uur oefenen
- * Cd en werkboek

Een telefonisch voorgesprek. Tijdens de bijeenkomsten is er voldoende gelegenheid tot het stellen van vragen en het uitwisselen van ervaringen. Het oefenen zelf staat centraal. Daarnaast wordt informatie gegeven over stressfysiologie en herstelfysiologie.



Locatie

Centrum voor Mindfulness
Raadhuisstraat 15
Amsterdam



Achtergrondinformatie

Stressreductie door aandachtstraining is in 1979 ontwikkeld door Dr. Jon Kabat-Zinn aan het University of Massachusetts Medical Center (VS) onder de naam Mindfulness Based Stress Reduction.

Onderzoek toont aan dat het programma positieve effecten heeft op het welzijn van mensen. Zo beheren mensen hun energie bewuster, nemen klachten af en zijn ze beter in staat hun stress te reguleren (zie bijv. Ruth Bear (ed.): mindfulness based treatment approaches, 2006).

In Nederland is de eerste opleiding voor mindfulness trainer mbsr/mbct in 2006 gestart bij het Instituut voor Mindfulness o.l.v. drs. JohanTinge.



Mindfulness

Stressreductie door Aandachttraining

Keywords

Drs. Karin Rekveld

Lamonggracht 18

1019 RE Amsterdam

020 6388284

karinrekveld@keywords.nl

Kijk voor data en aanmelding op:
www.keywords.nl

