

CURSUS

MINDFULNESS



Training van aandacht en bewustwording.

Een wetenschappelijk onderbouwde methode om stressbestendigheid, psychisch welzijn en levenskwaliteit te bevorderen. Een programma geschikt voor iedereen die beter wil omgaan met angst, piekeren, lichamelijke spanningen, pijn en ongewenste emoties.

*Yesterday is history
Tomorrow is a mystery
Today is a gift
That's why they call it present.*

**Lesgever : Frank DESMET, Osteopaat D.O., Mindfulnesscoach.
www.osteorelax.be**

Wat biedt mindfulness?

Mindfulness bestaat al 2500 jaar en heeft zijn roots in het Boedhisme, maar werd eind vorige eeuw door John Kabat-Zinn aan de universiteit van Massachusetts verder ontwikkeld voor behandeling van depressie. Het bestaat uit een combinatie van aandacht en cognitieve training. Heden ten dage wordt het succesvol toegepast bij tal van lichamelijke en psychische klachten. Daarnaast zorgt het ervoor dat je meer in je kracht komt te staan, je zelfvertrouwen groeit en je levensvitaliteit verhoogt.

Wetenschappelijk onderzoek toont **de doeltreffendheid** aan van Mindfulness-training voor **behandeling en preventie van** o.a. :

- stressgebonden klachten zoals spanning, onrust, angst en hyperventilatie
- geestelijke onrust, zoals piekeren en concentratiestoornissen
- verminderd zelfvertrouwen, verlaagd zelfbeeld
- vermoeidheid
- slaapstoornissen
- lichamelijke klachten zoals chronische pijn, hoofdpijn, spastisch colon
- (faal)angst, onzekerheid, verdriet, kwaadheid en irritatie
- verminderde immuniteit
- ademhalings- en hartklachten
- hoge bloeddruk
- infertiliteit
- lichamelijke aandoeningen zoals MS, Parkinson, psoriasis...
- burn-out en CVS
- matige vorm van depressie
-

De peilers van mindfulness.

Een mindfulnesstherapie of aandachtstraining is gesteund op 3 peilers :

1. Aandacht voor het nu :

Veel van onze energie verliezen we in wat was en wat nog moet komen. Onze aandacht gaat verloren in wat we nog moeten doen, wie we zouden moeten zijn, waar anderen zouden aan moeten voldoen. Het spijtige gevolg is dat we het 'hier en nu' missen. We verliezen onze basisrust; we kunnen niet meer genieten..

Mindfulness leert ons 'opmerkzaam' zijn, aandachtiger, bewuster van de rijkdom van het huidige moment....een ware verrijking van ons leven.

2. Controle krijgen over je denken.

We denken, we plannen, we maken zorgen en we denken nog meer. Onze geest staat niet meer stil. Ook 's nachts blijven we maar malen. Onze gedachten leven een eigen leven. Als we continu verloren zijn in de complexiteit van onze oordelen en gedachten, ervaren we nauwelijks rust en kan angst en stress zich opbouwen.

Mindfulness leert ons de maalstroom van ons denken stil te leggen en adequater omgaan met negatieve gedachten.

3. Emotioneel intelligent in het leven staan.

Emoties horen bij het leven en geven expressie aan hoe we een situatie beleven. Heel vaak gaan we onaangename gevoelens verdringen of gaan we overreageren. In mindfulness gaan we juist ruimte en aandacht geven aan onze gevoelens zonder onszelf erin te verliezen. Daaropvolgend leren we met creatieve wijsheid doelgerichte actie te ondernemen.

Er wordt gebruik gemaakt van :

- De adem als bron van stabiliteit
- Training van aanwezigheid en aandacht
- Lichaamsgewaarwording
- Situationeel stressgevoel
- Inzichtsmeditaties (lichamelijke sensaties, gedachten, gevoelens)
- 3min. meditatie
- Oplossingsgerichte technieken
- Gezondheidsplan (gericht op preventie en welzijn)

De cursus loopt over 6 donderdagavonden: 1,8,15 en 22 maart, 5 en 12 april 2018 van 19.30h tot 21.45h.

Plaats : CC De Schakel (Schakelpand, ligt op de esplanade naast Atlas-reizen), Schakelstraat 8, 8790 Waregem

Kostprijs : 210 euro, uitgebreide syllabus en CD met oefeningen inbegrepen.

Lesgever : Frank DESMET, Osteopaat D.O., Relaxatietherapeut, Slaapcoach, Mindfulnesstrainer.

Inschrijvingen gebeuren via info@osteorelax.be of telefonisch op n° 056/325254

Maximum 20 deelnemers.