

## Wat is mindfulness?

Mindfulness is een aandachtstraining. Je oefent in het 'hier en nu' te zijn en dingen met aandacht te doen. Dat klinkt eenvoudiger dan het is.

Hoe vaak doen we de dingen op de 'automatische piloot'? Ook bij lastige zaken. Denk maar aan vanzelf gaan piekeren als reactie op een probleem, waardoor je alsmaar in gedachtenkringetjes ronddraait. Of al je aandacht gaat automatisch naar de klachten die je ervaart, waardoor je nog meer pijn of ongemak creëert.

Of juist andersom: je bent gewend je klachten te negeren, bijvoorbeeld omdat je geleerd hebt door te zetten en sterk te zijn.

Helaas bezorgen we onszelf door automatische reacties dus vaak nog meer of langer last dan nodig.

In Mindfulness oefen je juist signalen in het 'nu' (weer) meer op te merken. Door simpelweg te voelen wat er nu is, zonder de ballast van je gedachten erover. Je leert met een open blik en vriendelijke houding te kijken naar wat er gebeurt. Hierdoor merk je sneller op wat wel of niet goed voor je is.

Bij Mindfulness gaat het niet om de klachten, maar oefen je anders om te gaan met de 'weersomstandigheden' van het leven.

***“Door mijn ziekte heb ik veel pijn. Mindfulness helpt te accepteren dat het is, zoals het is. Daardoor ervaar ik minder last en geniet ik weer meer.”***

## Voor wie?

*Heb je behoefte aan meer rust, meer energie of meer balans in je dagelijks leven?*

*Pieker je veel of slaap je slecht?*

*Wil je anders leren omgaan met tegenslag, stress, depressieve klachten, angst, vermoeidheid, verlies of chronische pijn?*

*Wil je meer in het 'nu' leven, meer genieten?*

Mogelijk is Mindfulness iets voor jou!

***“Eerst woonde ik alleen maar in mijn hoofd, was ik steeds maar in gedachten. Door mindfulness voel ik beter of iets wel of niet goed voor me is. Dat maakt het leven een stuk leuker.”***

## Hoe ziet de training eruit?

De training bestaat uit 8 praktische bijeenkomsten van 2 uur, verspreid over 8 weken.

We werken met:

- aandachts- en concentratieoefeningen
- bewegingsoefeningen
- uitwisseling van ervaringen

Je krijgt achtergrondinformatie over Mindfulness en anders omgaan met tegenslag. Mindfulness combineert westerse psychologische kennis met oefeningen uit meditatie en yoga. Je hoeft geen ervaring te hebben met yoga of meditatie.

Als deze training te intensief voor je is, kun je informeren naar de Training Mindfulness-mini of de Training In Balans.

## Wat is het effect?

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat Mindfulness de volgende resultaten geeft:

- beter kunnen omgaan met stress, tegenslag en moeilijke situaties;
- blijvende vermindering van lichamelijke en psychische klachten, zoals pijn, stress, somberheid, piekeren;
- beter kunnen ontspannen;
- meer energie en levenslust;
- beter kunnen omgaan met moeilijke emoties;
- meer mildheid en vriendelijkheid naar jezelf en anderen.

### Hoe intensief is Mindfulness?

Mindfulness vraagt oefening: je oefent dagelijks 45 minuten tot een uur. Als je dit te intensief vindt, dan is de Training In Balans of de Training Mindfulness-mini mogelijk een goed alternatief.

Optioneel kun je meedoen aan de Stiltedag. Dit is een oefendag die je extra verdieping oplevert.

### Iets voor mij?

Wil je kijken of Mindfulness of een andere training iets voor je is? Maak een afspraak voor een kennismakingsgesprek. Of doe mee met de workshop 't Proeflokaal. Je krijgt dan uitleg over de mogelijkheden en maakt kennis met mij en mijn werkwijze.

Ook voor meer informatie of aanmelden, kun je contact opnemen met Karin Janssen: tel. 06 305 29 188 of mail [info@karin-janssen.nl](mailto:info@karin-janssen.nl).

### Waar en wanneer?

Bij voldoende aanmelding starten trainingen in de gemeenten Venray, Horst aan de Maas, Peel en Maas of in Well, Arcen/Velden.

### Wie is de trainer?

Karin Janssen werkt al 21 jaar in de gezondheidszorg en onderwijs. De laatste 11 jaar binnen de geestelijke gezondheidszorg.

Sinds 2006 is ze zelfstandig trainer en professioneel coach. Karin is gecertificeerd Compassie- en Mindfulness-trainer, met specialisatie Mindful Parenting (aandachtig ouderschap).

Karin heeft veel ervaring in het begeleiden van mensen met stress en burn-out, rouw en verlies in brede zin, depressieve- en angstklachten, vragen rond zingeving en heroriëntatie op werk of leven. Ook begeleidt ze nabestaanden na zelfdoding.

Karin verzorgt verder workshops Creatief Schrijven en Trainingen Mindfulness in diverse Inloophuizen voor mensen die zelf of in hun nabije omgeving te maken hebben met kanker.

Mensen helpen hun eigen kracht te (her)vinden is haar passie!

Training en Coaching



## Mindfulness training

**minder klachten  
bewuster leven**

2014