



## Kennismaken met Mindfulness : woensdagavond 13 oktober 2010

*Deze avond biedt een kennismaking met “mindfulness”  
en is dus voor iedereen!*

### DE SESSIE

Deze sessie biedt een praktische kennismaking met MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) & MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy).

Voor de oefeningen kan je eventueel losse kledij dragen.

#### Enkele onderwerpen:

Het **lichaam** als een veilige plaats: centeren.

Pijn, stress en de opbouw van **stress**: een meditatieve benadering.

Belang van de oefeningen in het kader van preventie van **depressie**.

**De sessie wordt begeleid door Lieven Vercauteren.**

### BIJDRAGE pp

Inschrijvingsprijs : € 20,00 per persoon

Studenten: € 10,00 per persoon.

Op deze dag kan men cd's aanschaffen.

### PLAATS

I AM- Instituut voor Aandacht & Mindfulness  
Steenstraat 25  
9070 Heusden

## AANKOMST

Men wordt verwacht vanaf 18.30u voor registratie.

Er wordt stipt gestart om **19.00u** (gelieve minstens 15 min. vooraf aanwezig te zijn)

De sessie duurt tot **21.00u**.

## PRAKTISCHE INFO

Neem een mat, deken, warme sokken en/of eventueel een meditatiebankje en kussen mee .

Voor verdere vragen, mail [a@aandacht.be](mailto:a@aandacht.be)

Secretariaat Mindfulness : 0494/94 60 60 of 09/328 60 90

## INSCHRIJVEN

Inschrijven kan via de link op de site bij Kennismaken.

## ANNULATIEVOORWAARDEN

Meer dan 4 weken vooraf: verplaatsen zonder kosten, terugbetaling met 5 euro kosten.

Minder dan 4 weken, meer dan 1 week vooraf: verplaatsen zonder kosten, geen terugbetaling.

Minder dan 1 week, maar meer dan 3 dagen vooraf: men kan de dag verplaatsen, kost € 10,00.

Voor definitieve data en onderwerpen gelieve steeds [www.aandacht.be](http://www.aandacht.be) te raadplegen.  
Data kunnen wijzigen. Er worden ook vaak nieuwe dagen georganiseerd.



## LITERATUUR

**'MINDFULNESS, EEN PAD VAN VRIJHEID'** – Auteur David Dewulf – Uitgeverij Acco.

Het boek beschrijft de ruimere structuur waarin mindfulness al 2500 jaar floreert. Er worden bruggen gelegd tussen deze eeuwenoude wijsheid en het 8 weken programma voor preventie van herhal in depressie: MBCT. Er worden verbanden gebracht tussen mindfulness en de westerse cognitieve wetenschap met een aantal concrete oefeningen. Er zijn toepassingen uitgewerkt voor communicatie, boosheid, ontgoocheling, stress en nog veel meer. Het 'HOERA' 5 stappen model wordt uitgewerkt.

**'MINDFULNESS WERKBOEK'** – Auteur David Dewulf – Uitgeverij Roularta.

Dit praktisch werkboek leert je stap voor stap vaardigheden om om te gaan met stress, pijn, emoties en de uitdagingen van iedere dag. Het boek combineert op een unieke manier mindfulness met sleutelementen uit de positieve en cognitieve psychologie en Mind/Body Medicine. Door de korte teksten, praktische oefeningen, spreuken en praktijkvoorbeelden, is dit boek makkelijk te lezen. Praktische toepassingen beschreven in het boek zijn stress, pijn, angst, depressie en boosheid.

**'MINDFULNESS VOOR JONGEREN'** – Auteur David Dewulf – Uitgeverij Lannoo.

Dit boek is speciaal voor jongeren geschreven en toont aan de hand van een praktisch 8-stappenplan hoe mindfulness een weg kan zijn naar meer zelfvertrouwen, minder piekeren, minder stress en positief denken. Dit boek biedt vele bruikbare tips en oefeningen aan, geschreven vanuit de leefwereld van jongeren

**'MINDFULNESS VOOR JE KIDS'** – Auteur David Dewulf & Berti Persoons – Uitgeverij Lannoo  
(verschijnt 10 oktober 2009)

In dit boekje voor kinderen neemt de mythische figuur Pol de Trol, een 8-jarige jongen mee op avontuur. Een boeiende afwisseling tussen verhalen en meditaties. Met een inleiding voor ouders en opvoeders.