



Instituut voor Aandacht & Mindfulness

## MINDFULNESS MEDITATIE



Volle dag zondag 5 december 2010

### INZICHT EN MEDEDOGEN

- De realiteit van wie ik nu ben. Zelfacceptatie. Het veld van gewaarzijn.
- Yoga van binnenuit. Yoga als weg naar een totale levenservaring.
- “Meer”-meditatie & loslaten van het lichaamsconcept
- Mededogen en Tonglen: meditatie
- Emotionele exploratie
- Inzichtmeditatie: een humoristisch perspectief
- Stapmeditatie: je centrum verliezen en terugvinden
- Voorbij het masker dat we dragen: onze diepste noden herkennen
- Meditatie om de kwaliteiten van je hart te cultiveren

1

#### Deelnemers van de vorige praktijkdag

*Voor ons is het herbronnen en contact maken met de essentie van het leven. Het leven met aandacht voor de dagdagelijkse dingen blijft hierdoor wakker. De mensen die je er ontmoet, de stilte, de mooie teksten, de warme sfeer,... allemaal mooie herinneringen.  
Inge en Peter*

#### Voor wie is deze dag?

Deze dag is een aanvulling voor wie het 8 weken programma volgt. Het is een bijzonder gelegenheid die toelaat een diepe meditatieve stilte te ervaren. De dag is een afwisseling tussen liggende, zittende en staande oefeningen en is daarom ook geschikt voor mensen met chronische pijn of vermoeidheid.



## BEGELEIDING

Dr. David Dewulf

## PLAATS

Het Rustpunt  
Grote zaal  
Burgstraat 46  
9000 Gent

## BIJDRAGE

Inschrijvingsprijs :	€ 80,00 per persoon
Studenten of financiële moeilijkheden:	€ 60,00 per persoon
Bij herhaling:	€ 40,00 per persoon

Betaling is mogelijk via KMO-portefeuille.  
Op deze dag kan men cd's aanschaffen.

Inbegrepen: middagmaal, water en thee.

2

## AANKOMST

Men wordt verwacht vanaf 9:30 u voor registratie, thee en koffie.  
Er wordt stipt gestart om **10.00 u.**  
(gelieve minstens 15 min. vooraf aanwezig te zijn)

Iedereen blijft de hele dag in het Rustpunt zelf.  
De dag duurt tot ongeveer **17.00 u.**

## INSCHRIJVEN

U kunt zich aanmelden voor deze dag via de link 'inschrijven'. ([www.aandacht.be](http://www.aandacht.be), agenda meditatiedagen)

## PRAKTISCHE INFO

Neem een **mat, deken, warme sokken, en eventueel een meditatiebankje en kussen mee.** Stoelen zijn ook steeds voorzien.



Voor verdere vragen, mail [a@aandacht.be](mailto:a@aandacht.be)  
Secretariaat Mindfulness : 0494/94 60 60 of 09/328 60 90

## ANNULATIE

- Tot 4 weken voor de start van de training of activiteit kunt u uw inschrijving kosteloos annuleren.
- In geval van annulering tussen 4 en 2 weken voor de aanvang, rekenen we een annuleringsvergoeding aan van 15%.
- Bij annulering tussen 2 weken en 2 dagen voor de start, bedraagt de vergoeding 30%.
- Bij annulering in de 2 laatste dagen bent u ons het volledige bedrag sowieso verschuldigd en is er dus geen terugbetaling mogelijk.
- *U kunt zich wel te allen tijde laten vervangen door een andere persoon, indien ons dit vóór aanvang van de opleiding wordt gemeld en deze persoon naar oordeel van de trainer aan de aanmeldingscriteria voldoet. Aan een dergelijke vervanging zijn geen kosten verbonden.*

Voor definitieve data en onderwerpen gelieve steeds [www.aandacht.be](http://www.aandacht.be) te raadplegen. Data kunnen wijzigen.

## 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.



Instituut voor Aandacht & Mindfulness

**'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

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.