

DE WEEK VAN HET GELUK

- Vrijdag 10 tot 17 augustus 2012 -

7 DAGEN GELUK IN VAKANTIESFEER



Men kan het geluk weliswaar niet buiten zichzelf vinden, niet bij anderen en niet in bezittingen, prestaties of status, maar dat betekent nog niet dat men het zonder meer in zichzelf kan vinden. Het geluk is immers niet “iets” dat men kan “zoeken” en “vinden”. Het is ook geen bestemming en geen reis, geen plaats om naartoe te gaan. Het is veeleer een manier van zijn, een existentiële dans met het leven. Men kan een dans niet in zichzelf vinden. Men kan hem ook niet buiten zichzelf vinden. Men kan hem gewoon niet “vinden”. Men kan hem alleen leren dansen...

De dans bestaat alleen maar zolang men hem danst. Maar iedereen heeft wel alles in zich om de dans te kunnen leren dansen! Daartoe is het alleen maar nodig wakker te worden.

Iedereen heeft ook alles in zich om wakker te worden, bewust te worden van het wonder en het mysterie van het leven, naar een plaats van heelheid en sereniteit in zichzelf te gaan, naar een plaats waar je niet afhankelijk bent van omstandigheden of van het gedrag van anderen, en van daaruit de aandacht, de openheid, de liefde en de dankbaarheid te creëren waardoor de ervaring van geluk kan ontstaan.

Gedurende 7 dagen maken we ruimte om het leven door ons heen te laten stromen. We leren onze obstakels te overwinnen en ontdekken de vreugde van het leven zelf. Er wordt gewerkt met verschillende invalshoeken waarvan Mindfulness de kern vormt. Er is 1 dag in volledige stilte.

Onderwerpen die aan bod komen:

- Voordrachten over geluk
- Mindfulness & heartfulness
- 5 elementen Tai Chi
- Dieper inzicht in jezelf en je patronen
- Meditatie en visualisatie

BEGELEIDING

Dr. Gerbert Bakx studeerde wetenschappen, geneeskunde en filosofie en volgde een nomadische, Darwinistische levensloop. Hij is een eeuwig student van het leven en legde zich toe op psychotherapie en persoonlijke begeleiding met een speciale passie voor evolutionaire psychologie en antropologie, cognitieve therapie, symbolisch modelleren, hypnotherapie en spiritualiteit. Hij is de oprichter van De Academie voor Levenskunst, die reeds meer dan twintig jaar mensen begeleidt naar meer aandacht, emotionele intelligentie, creativiteit, vrijheid en levenskunst.

VOOR WIE?

Wetenschappelijk onderzoek toonde dat mindfulness efficiënt is voor de aanpak van stress, langdurige pijn, angst en depressie. Daarnaast vertellen deelnemers hoe het hun leert omgaan met psychische pijn, verdriet en boosheid.

Naast stress gerelateerde problematiek zoals maag en darm problemen, slaapstoornissen, onrust, paniek, hoofdpijn, slaapstoornissen en vermoeidheid, is het ook geschikt voor tal van medische aandoeningen zoals psoriasis, hartziekten, aids, hoge bloeddruk en infertiliteit. Voor kanker werden er recent positieve resultaten aangetoond. Wetenschappelijk onderzoek toonde al na 8 weken een positief effect op de immuniteit.

PLAATS

Rue des Pèlerins 4
5580 Frandoux-Rochefort
België

2

Chateaux Frandoux en haar bijgebouwen zijn gelegen in de streek 'Les Famennes' in Wallonië, België. Een 40tal huizen vormen het gehucht Frandoux, op zo'n 10 km afstand van Rochefort gelegen. Direct rondom de Chateau ligt het landgoed van zo'n 25 hectare met een groot bos en twee verstilde meertjes waarin u kan zwemmen bij mooi weer.



De kamers zijn smaakvol ingericht, van eenvoudig tot heel comfortabel. Veel kamers hebben uitzicht op het nabijgelegen meer, de velden en de bossen daarachter, of de 2000 jaar oude Keltische heuvel op het terrein. Er zijn een- en tweepersoonskamers waarvan een aantal met eigen douche en toilet. Op verschillende plaatsen in de Chateau is er wif. U kan gratis gebruik maken van de sauna en zonnebank in de Chateau.



Onze kok zorgt elke dag voor een uitgebreid buffet, rekening houdend met uw dieet (indien ruim op voorhand doorgegeven).



Tijdens uw vrije momenten kan u een bezoekje brengen aan Rochefort, de domeinen van Chevetogne, het klooster van Chevetogne, het Archeopark of de grotten van Han. Op 20 km van Frandoux kan u gaan kanoën op de Lesse. De omgeving leent zich er ook perfect toe om te gaan wandelen, mountainbiken of paardrijden.



Met het openbaar vervoer:

Zowel uit Brussel als uit Luik gaat er ieder uur een trein naar Jemelle. Regelmatig gaan er bussen vanaf het station naar Frandoux, die vrijwel voor het Château stopt. Voor de exacte tijden, ga naar www.infotec.be.

Met de auto:

Komend vanuit Antwerpen, bij de ring afslag Brussel nemen, de A19. Dus niet richting Boom kiezen. De E411 richting Namur / Luxembourg aanhouden. Bij afslag nr. 22, richting Rochefort de E411 verlaten. Hierna de 1e afslag naar links nemen (steeds borden Rochefort volgen). Na ca 5 km. bij scherpe S-bocht is een afslag naar links met 4 dorpsnamen: Briquemont, Laloux, Frandoux, Buissonville. Dit bord doemt plotseling op bij een huis met lichtblauwe kozijnen! Deze smalle secundaire weg ca 2 km volgen tot aan uw linkerhand vlak voor de dorpskern van Frandoux het château te zien is. Nu nog even langs een hoge muur de weg naar links volgen, een smalle weg omhoog volgen, tot aan uw linkerhand een toegangshek met een bordje Château Frandoux te lezen is.

Komend vanuit Luik, volg borden Namen. Bij Namen afslag E411 kiezen. Bij afslag 22, Rochefort, zie bovenvermelde routebeschrijving.

Meer info: www.chateaufrandoux.be



BIJDRAGE

Voor de logies (8d, 7n all inclusive) en de cursus (30 uur) betaalt u:

- € 800 - € 945 op basis van een 1 persoonskamer
- € 725 - € 845 p.p. op basis van een 2 persoonskamer

Alle kamers hebben een eigen wastafel. Er zijn enkele kamers met een eigen toilet ,douche, uitzicht op het meer en/of extra ruimte beschikbaar voor een extra kost. Enkele kamers zijn beschikbaar aan lager tarief voor mensen met een laag inkomen.

Nadat wij uw aanmelding hebben ontvangen, krijgt u van ons een overzicht toegestuurd van de nog beschikbare kamers en hun prijzen. Het is aangeraden zo snel mogelijk uw kamerkeuze door te geven.

Betaling is mogelijk via KMO-portefeuille (minimumprojectbedrag van 100,00 euro).

INSCHRIJVEN

Inschrijven kan via de link 'Inschrijven' op de site bij Agenda - Meerdaagse.

AANKOMST

Je bent welkom op **vrijdag 10 augustus vanaf 17u.**

Na het avondeten is er een oriëntatiegesprek en een eerste inleiding op de cursus Mindfulness.

We eindigen **vrijdag 17 augustus rond 10u.**

PRAKTISCHE INFO

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

Voor verdere praktische vragen:

contact@aandacht.be

+32 (0)494 94 60 60 of +32 (0)9 328 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 te raadplegen. Data kunnen wijzigen. Er worden ook vaak nieuwe dagen georganiseerd.

Het Instituut voor Aandacht en Mindfulness

Het Instituut voor Aandacht en Mindfulness (IAM) werd in 2001 opgericht door dr. David Dewulf. Hiermee introduceerde hij Mindfulness voor preventie van depressie in Vlaanderen. Door de jaren heen is IAM uitgegroeid tot een team van 30 enthousiaste en professionele medewerkers die door het Instituut voor Aandacht en Mindfulness zijn opgeleid en gecertificeerd, en jarenlange ervaring hebben in de hulpverlening.

Het Instituut voor Aandacht en Mindfulness organiseert trainingen voor particulieren en vakkundigen, trainingen voor kinderen en jongeren, vakantieweken en themadagen zoals 'Mindful eten' en 'Mindfulness in je relatie'. Bij het Instituut voor Aandacht en Mindfulness kan men in 1 tot 3 jaar worden opgeleid tot Mindfulness trainer. Daarnaast werkt IAM samen met UGent en KULeuven voor wetenschappelijk onderzoek betreffende Mindfulness. In 2010 verwierf IAM het Qfor-label welke garant staat voor de kwaliteit van haar dienstverlening.

LITERATUUR - Boek van Gerbert Bakx



De strategie van het geluk (Witsand)

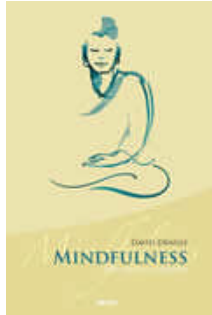
De strategie van het geluk leert je hoe je écht gelukkig kunt zijn. Niet door het formuleren van holle slogans en het emotieloos leren toepassen van regeltjes en voorschriften van anderen, maar door je op weg te helpen naar een leven dat je zo aandachtig en bewust mogelijk leeft.

LITERATUUR - Boeken van David Dewulf



Mindful gelukkig – 7 bronnen van innerlijke vreugde (Lannoo)

Iedereen wil gelukkig zijn en toch lijkt het zo moeilijk. Voor velen lijkt geluk zelfs ongrijpbaar of 'niet voor mij'. Met 7 concrete mindfulnessprincipes en -oefeningen kun je innerlijk geluk ontdekken. David Dewulf neemt de lezer in 7 stappen mee in dit boeiende avontuur naar innerlijk geluk.



Mindfulness, een pad van vrijheid (Acco)

Het boek brengt de ruimere structuur waarin mindfulness al 2500 jaar bestaat op een praktische wijze voor wie een geëngageerd leven wilt leiden. Het boek combineert de Oosterse wijsheid met de moderne westerse psychologie. Je kunt lezen als informatief 'leesboek' maar je kunt het ook gebruiken als werkboek door intensief met de reflecties en meditatieoefeningen om te gaan. Het boek leest prettig door de lichte opmaak. Citaten en overdenkingen zetten je telkens weer aan het denken en de meditatieoefeningen zijn verhelderend.



Mindfulness meditaties bij een pad van vrijheid (Acco)

Boekje inclusief 2 cd's met meditaties voor de oefeningen bij een pad van vrijheid.



Mindfulness werkboek. Krachtig en mild leven in het nu (Roularta/Servire)

Met dit nieuwe boek leert u stap voor stap de mindfulness vaardigheden aan. Het boek combineert Mindfulness met sleutelementen uit de cognitieve psychologie en Mind/Body Medicine. De korte stukken en de afwisseling met citaten, verhalen en praktijkvoorbeelden maken het boek makkelijk te lezen. Toepassingen zijn o.a. stress, burn-out, emotionele intelligentie, positieve attitude, pijn, STAR-communicatie, grenzen, zelfzorg en preventie van depressie.

7



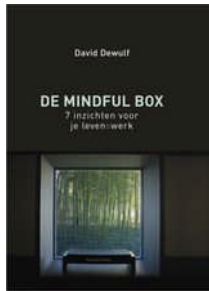
Mindfulness voor jongeren (Lannoo)

Het boek behandelt een aangepast 8-wekenprogramma voor jongeren en studenten. Volgende topics komen aan bod: angst, boosheid, vergeving, spijt en schuld en sombere stemmingen.



Mindfulness voor je kids (Lannoo)

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



De Mindful BOX - 7 mindfulness principes voor je levenswerk (Roularta/Kosmos)

7 mindfulness inzichten, op een inzichtelijke en praktische manier vertaald in het creativiteitsprincipe 'thinking out of the box'. Ze vormen een praktisch kader van waaruit je creatief kan reageren op 'moeilijkheden' en uitdagingen op het werk en privé. Het boek biedt een praktische handleiding om je een weg te banen door de groeiende complexiteit van het leven.



Mindfulness in je relatie - Geschenken van liefde en intimiteit (Lannoo)

Mindfulness in je relatie toont je stap voor stap hoe je een geschenk kunt worden voor elkaar. Met inspirerende teksten, concrete voorbeelden en praktische tips helpt David Dewulf je op weg naar meer evenwicht en diepe verbondenheid met je partner.

In dit unieke boek focust David Dewulf op de hartelijke houding zoals onderwezen door de Boeddha, de liefdevolle communicatie in de traditie van Thich Nhat Hanh en mindful seks geïnspireerd door de oosterse tantra. Een aanrader voor wie zijn relatie een plaats in zijn hart wilt geven.



Mindfulness voor je kids – Oefeningen (Lannoo)

In dit nieuwe en spannende avontuur trekken Pieter en zijn vriend Pol de Trol op reis naar Kabouterland. Pieter krijgt er van de koning een belangrijke, maar gevaarlijke opdracht mee. Alleen door te kiezen voor moed, liefde en wijsheid maakt hij een kans om te slagen. Lukt het Pieter om de heilige scepter terug te brengen naar Kabouterland? Het is een boekje met wijze lessen voor je kind. De bijhorende cd bevat 15 oefeningen die je samen met je kind kan doen en die wetenschappelijk onderbouwd zijn om kinderen te leren omgaan met stress, emoties en de uitdagingen die het leven met zich meebrengt.