



MINDFULNESS OEFENSESSIES

-1 à 2 x per maand op zondagavond -

We beginnen met rustig de tijd te nemen om toe te komen. Het meer formele deel van de avond begint met enkele geleide meditaties, van in totaal een uur.

Na deze meditaties is er kort de tijd om ervaringen uit te wisselen en/of vragen te stellen, bij een kopje thee.

Het tweede deel van de avond zal elke keer wisselen: nu eens een geleide reflectie, dan weer een eenvoudige ademhalings- of bewegingsoefening, of gewoon verder in stilte mediteren.

Aansluitend is er de mogelijkheid om, bij thee en een koekje, nog kort even na te praten.

VOOR WIE?

De 'open' oefenavonden zijn gericht naar mensen die reeds mindfulness kennen.

Het is de bedoeling om met de mensen die naar deze oefenavonden komen een min of meer vaste groep te creëren. Het vrijblijvende van de vorige jaren laten we hiermee achter ons: je bent zeker welkom om eens een keertje uit te proberen, maar we zoeken vooral mensen die zich willen engageren om met een zekere regelmaat de meditatie-avonden bij te wonen.

BEGELEIDING

Lieven Vercauteren is psycholoog/psychotherapeut, communicatiedeskundige, lesgever aan leerkrachten, docent binnen de vierjarige Therapeutenopleiding Interactionele Vormgeving en heeft een eigen praktijk. Hij genoot o.m. opleidingen in klinische psychologie, MBCT/MBSR (Mindfulness), EMDR (traumaverwerking) en EFT (emotional freedom technique) cranio-sacraal therapie, focusing en Esalen massage. Hij werkte in verschillende omstandigheden met verschillende leeftijdsgroepen kinderen en jongeren: als lesgever, als leider, als begeleider, als coach... Hij geeft sinds 2009 ook mindfulness-trainingen aan jongeren (individueel en in groep). De laatste jaren geraakt hij meer en meer onder de indruk van de kracht van 'lichamelijk gewaarzijn'.

1

DATA EN TIJDSTIP

Zondagavond

5 februari 2012

4 en 18 maart 2012

15 april 2012

27 mei 2012

10 en 24 juni 2012

16 en 30 september 2012

14 en 28 oktober 2012

25 november 2012

9 en 23 december 2012

Telkens van 19u tot 21u



PLAATS

Aadem
Goedlevenstraat 195
9041 Oostakker

BIJDRAGE EN INSCHRIJVEN

Je hoeft niet in te schrijven. Ik waardeer het wel als je laat weten dat je komt (lieven@psycholoog.be of 0485/71.13.62) maar ook dat hoeft niet.

Kom niet té vroeg: er is geen wachtruimte.

Ben je wat te laat, bel gerust nog aan, je zal even geduld moeten hebben, maar je mag zeker nog aansluiten.

De sessies werden oorspronkelijk in de geest van 'dana' gegeven, maar gezien dit voor ons westerlingen nogal vreemd aanvoelt, geef ik een richting aan voor mensen die zich comfortabeler voelen bij een richtprijs (5€).