

Verdieping en ontwikkeling Ontmoeting Retraites



www.zwanenhof.nl

Retraitehuisweg 6 • 7625 SL Zenderen
T 074 265 95 25 • E info@zwanenhof.nl

MINDFULNESS, AANDACHTIG IN HET ALLEDAAGSE

Deze vervolgtraining verdiept de integratie van mindfulnessvaardigheden in het alledaagse actieve leven en versterkt je meditatiebeoefening. De training is bedoeld voor allen die de 8-weekse training in mindfulness hebben gevolgd of ruime ervaring hebben met meditatie. De thema's die aan bod komen zijn:

MEDEDOGEN

Als je niet meer gegrepen wordt door gehechtheid en afkeer, is er iets anders wat jou door het leven beweegt: je hart. (J. Kornfield). Moeilijke en uitdagende momenten horen bij het leven, maar vaak bewapenen we onszelf ertegen. Wanneer we opmerken dat dit niet werkt om echt gelukkig te zijn zoeken we een andere weg. Bewuste aandacht vormt echter een machtig wapen om onze lichamelijke en geestelijke gezondheid te beschermen. Het vraagt om stil worden, luisteren; Alleen dan kun je je hartstem horen. De Tibetanen noemen mededogen wensvervullende juweel. In deze les aandacht voor hoe je liefde en mededogen in jezelf kunt opwekken.

AUTOMATISCHE REACTIEPATRONEN

Vanuit mededogen kijken naar aangename en onaangename gevoelens. Kun je aan al je (on)aangename gevoelens aandacht geven: Zonder schuld te geven aan anderen, de wereld of God... Zonder erover na te denken in een poging het op te lossen... Zonder je af te leiden door iets anders te gaan doen... Zonder oordeel of weerstand... (D. Dewulf). Weerstand vanuit de automatische piloot kent vele vormen: wrok, jaloezie, wreedheid, lust, angst en onrust. Deze hindernissen/automatische piloten heb je nodig om jezelf verder te ontwikkelen; wie ben ik als ik niet reageer vanuit het bekende patroon? In de boeddhistische tradities noemt men de wijsheid van gewoon-zijn 'de natuur van de geest'.

'MINDFULLE' COMMUNICATIE

Aandacht voor je interpretaties en communicatie. Lees het verhaal van Socrates die wordt aangesproken door een man die hem een verhaal wil vertellen over een van zijn leerlingen. Socrates zegt: 'Voordat je je verhaal vertelt, wil ik het onderwerpen aan drie poorten. De eerste poort is die van de waarheid. Is dat wat je me gaat vertellen waar, of heb je het eerder van horen zeggen? De tweede poort is die van behulpzaamheid. Is dat wat je me gaat vertellen iets behulpzaam of nuttigs voor de ontvanger? Is dat wat je me gaat vertellen vriendelijk? Dit is de derde poort.' De man bleef zwijgen. Ook Socrates zweeg. Alles was gezegd. Hoe kunnen gedachten en interpretaties zich vervormen, zonder dat je het door hebt? We gaan oefenen met respectvolle communicatie m.b.v. de star-methode (stop, tune-in, ask en respond respectfully).

ANDERS OMGAAN MET PIJN

Mindfulness is gebaseerd op gedragsgeneeskunde en gaat er vanuit dat mentale en emotionele factoren grote invloed kunnen hebben op onze gezondheid (in voor- en nadeel) en op ons vermogen om van ziekte/blessures te herstellen. In deze bijeenkomst kun je (opnieuw) ontdekken hoe je pijn als gids en leraar kunt gebruiken. Of: leren surfen op de pijn. Soms is ons geestelijk lijden aan een fysieke kwaal groter dan de ziekte zelf. Hoe erg je lijdt heeft veel te maken met hoe je tegenover je gewaarwording staat. Kun je pijn zien als een natuurlijk onderdeel van het leven? Leren mindful omgaan met pijn.

BEGELEIDING

Marjan Hulshof (1961), is eigenaar van Yogica en heeft ruim 15 jaar ervaring in training en coaching voor de profit en non-profit sector in o.a. Persoonlijk Leiderschap, Empowerment en Zelfmanagement. In haar aanpak combineert ze mindfulness en yoga met de westerse trainingsconcepten. Marjan heeft diverse bewust-zijns-opleidingen gevolgd en is bevoegd en professioneel. In haar bedrijf Yogica verzorgt Marjan wekelijks diverse mindfulness bijeenkomsten.

PRAKTISCHE INFORMATIE

DATA	middagtrainingen, 14.00 – 16.30 M11201 avondtrainingen 19.30 – 22.00 AV1203 start voorjaar 2012: wo 8, 15, 22 februari 7, 14, 21 mrt en 11 april middagtrainingen, 14.00 – 16.30 M11202 avondtrainingen 19.30 – 22.00 AV1204 start najaar 2012: wo 3, 10, 17 en 31 oktober 7, 14 en 28 november
OPTIE	Stiltdag: gezamenlijk voor de middag- én avondtraining • 7 april 2012 van 10.00 – 16.00 uur • 17 nov 2012, 10.00 – 16.00 uur
PRIJS	€ 340,- incl. de stiltdag

Carint leden ontvangen een korting van 7,50 euro op de workshop en 40 euro op de training.

Bij onze meerdaagse bijeenkomsten is standaard opgenomen ontbijt, lunch en een warme maaltijd (onze koks houden rekening met uw dieetwensen). U heeft de keuze uit één- of tweepersoonskamers, met eigen douche en toilet.

Om onze programma's toegankelijk te houden voor zoveel mogelijk mensen, hanteren wij een getrapd tarief. U maakt zelf de keuze voor een bepaald tarief. Daarbij kunt u onze richtlijnen, op basis van individueel netto-inkomen, volgen:

- het A-tarief geldt voor inkomens tot € 1.250,- p.m.;
- het B-tarief tot € 1700,- p.m. (modaal);
- het C-tarief vanaf € 1700,- p.m..