



ZEEP & ZANDDUINEN

## Praktische informatie

In overleg met onze klanten componeren we een passende invulling voor deze workshop.

Qua duur kan dit een dagdeel zijn, een hele dag of meerdere dagdelen over een langere periode.

Kosten

In overleg.

Data

In overleg.

Locatie

De workshop kan op een externe locatie worden gegeven maar een goede interne locatie is ook mogelijk.

## Zeep & Zandduinen

Sangeldijk 3  
7451 MG Holten

Stephan Duys: 06 - 24 99 87 15

e-mail: [info@zeepenzandduinen.nl](mailto:info@zeepenzandduinen.nl)  
internet: [www.zeepenzandduinen.nl](http://www.zeepenzandduinen.nl)

# Workshop Mindfulness

*Een workshop in aandachtig gewaarzijn*

Mindfulness is een begrip dat de laatste jaren veel aandacht krijgt. Niet ten onrechte, want in vele onderzoeken is overtuigend aangetoond dat mindfulness zeer effectief kan zijn bij het verkrijgen van meer rust en helderheid en bij het verkrijgen van een betere balans in leven en werk.

Mindfulness, of ook wel aandachtsmeditatie genoemd, is in wezen al heel oud en gaat over de wijze waarop je met aandacht gewaar bent in het hier-en-nu. Het gaat over opmerkzaam en "wakker" zijn.

Dat lijkt zo eenvoudig ... en dat is het niet. We zijn als mensen gevormd door ons verleden en reageren daardoor op nieuwe situaties vaak vanuit vorige ervaringen. Nauwelijks bewust wat een bepaalde situatie precies teweegbrengt is een reactie al in gang gezet. In meer of mindere mate zullen we allemaal herkennen dat we nogal eens volgens vaste patronen reageren.

Mindfulness oefent om aanwezig te zijn bij wat er is, er geen oordeel over te hebben en je niet te vereenzelvigen met wat je waarneemt op verschillende niveaus van bewustzijn.

Een voorbeeld: Als je onrustig bent, is dat vaak in je gedrag waarneembaar. Je wordt druk, gehaast, chaotisch of geïrriteerd. Mindfulness is een wijze van gewaarzijn waarmee je bij de onrust aanwezig bent, er niet op reageert en het laat voor wat het is. Dit schept de mogelijkheid om vanuit een open houding op een andere wijze te reageren, bewust en vrij! Belangrijk is dat de onrust niet weg moet, want dan wordt het alleen maar erger. Als er een houding van open en aandachtig gewaarzijn getraind is, zal - door het met aandacht aanwezig zijn bij de onrust - rust ontstaan.

Al de trainingen van Zeep & Zandduinen werken in principe met het ontwikkelen van gewaarzijn in het hier-en-nu. De workshop mindfulness geeft de mogelijkheid kennis te maken met deze wijze van werken.

### Hoe is de workshop opgebouwd?

De workshop Mindfulness bestaat uit een korte introductie van het begrip mindfulness gevolgd door een reeks van verschillende oefeningen waardoor de essentie van mindfulness zal worden ervaren.

De oefeningen zijn zeer divers, van serieus tot speels en gaan allemaal over het ontwikkelen van bewustzijn in het hier-en-nu.

### Wat gaat het opleveren?

De workshop laat de deelnemers ervaren wat aandachtig gewaarzijn precies is. Het wordt daarbij vaak snel duidelijk hoe onrustig we zijn en met hoeveel oordeel we vaak naar onszelf kijken.

Wanneer een reeks van workshops wordt gevolgd is het echt mogelijk de houding van aandachtig gewaarzijn in vele facetten te trainen en zo ook te gaan ervaren wat "innerlijke rust" is.

### Voor wie is de workshop bestemd?

De workshop Mindfulness is bestemd voor een ieder die nieuwsgierig is naar het fenomeen mindfulness. Iedereen die bereid is met een open houding deel te nemen zal de essentie van mindfulness ervaren.