

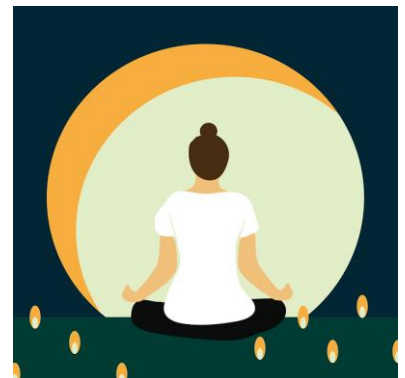
# Verdiepingscursus mindfulness

*Mindfulness is de kwaliteit en het vermogen van de geest die gewaar is van wat er gebeurt zonder oordeel en zonder bemoeienis. Het is als een spiegel die eenvoudig reflecteert wat zich aandient. -Joseph Goldstein-*

Deze verdiepingscursus is bedoelt voor mensen die na de mindfulness training behoefte hebben om het mediteren vast te houden en te verdiepen. Aan de hand van thema's wordt je uitgedaagd en geprikkeld om te reflecteren op je eigen patronen. Naast beoefening van mindfulness meditatie zullen ook meditaties die gericht zijn op compassie aan bod komen.

## Wat kan deze verdiepingscursus voor je betekenen?

- Je geeft regelmaat aan de beoefening van mediteren
- Je wordt uitgenodigd om 1x per maand stil te staan ( uit de doemodus te komen) en aandacht aan jezelf te geven
- Je leert om met nog meer vriendelijkheid en mildheid naar jezelf te kijken en in het leven te staan.
- Je verdiept en vergroot het vermogen om gewaar te zijn
- Je oefent in opmerkzaamheid
- Je krijgt inspiratie over de verschillende thema's
- Je kijkt met zachtere ogen naar jezelf, de ander en het leven



De training is ervaringsgericht. Elke les heeft een thema en aan de hand van dat thema verdiepen we de meditatiebeoefening, ook wel contemplatie genoemd. Je krijgt inzicht in je eigen patronen en denkbeelden rondom het thema. De les bestaat uit mediteren, mindfulness- yoga, ademruimte oefeningen en er is reflectie op het thema.

*Ik zou graag leven zoals een rivier stroomt, gedragen door de verwondering van haar eigen loop.*

*-John O'Donohue-*

## Praktische informatie

- Data: 10 okt., 14 nov., 12 dec. 2023, 16 jan., 13 feb., 12 maart, 16 april 2024
- Dinsdagavond: 19.30-21.30 uur
- Plaats: De Praktijk Hoorn, Drieboomlaan 164, 1624 BR Hoorn
- Kleding: Makkelijk zittende warme kleding en sokken
- Kosten: € 260,-, te voldoen in twee termijnen, bij aanvang en halverwege de training
- Trainer: Conny van Meer (Lid VMBN)
- Info: [www.depraktijkhoorn.nl](http://www.depraktijkhoorn.nl) of [info@depraktijkhoorn.nl](mailto:info@depraktijkhoorn.nl), T: 0229-212727
- Aantal deelnemers: 6 -8 (vaste groep)

