



yogica

*Het is aandacht die kleur geeft aan de bloemen, geur aan het vers gemaaid gras, gezang aan de vogels en smaak aan de wijn.*

Mindfulness is ons vermogen om in het huidige moment aanwezig te zijn. Ik hoor je al denken 'is dat alles?' Ja dat is alles. Het klinkt bedrieglijk eenvoudig en toch is het ingewikkeld, omdat we meestal op onze automatische piloot leven.

Hoe vaak ben je 's ochtends onder de douche aan het douchen, of waar is jouw aandacht tijdens het ontbijt? Wanneer je daar op gaat letten, daar opmerkzaam in wordt, dan wordt vaak helder dat we onder de douche de dag aan het voorbereiden zijn en tijdens het auto rijden al aan de vergadering (in onszelf) zijn begonnen etc. Het huidige moment, bijvoorbeeld het eten van een heerlijke boterham met zelfgemaakte aardbeien-jam proeven we amper! We zijn met de aandacht elders. In ons hoofd zitten we bij het verleden of bij de toekomst. Het is die onophoudelijke stroom aan gedachten die maakt dat we niet genieten van het ontbijt, die onrust geeft en ons opjaagt. Denk maar eens aan jouw lijstje van wat je eigenlijk allemaal nog moet doen. Die automatische piloot kost ons veel energie en kan spanning, stress en andere klachten geven.

In het alledaagse worden we dus vaak meegezogen door 'automatische' en vaak 'onbewuste' gedachten en gevoelens en laten we ons doen en laten daardoor leiden. Op die momenten beseffen we te weinig dat we kunnen kiezen hoe we zouden willen reageren en handelen. We zijn dan niet aanwezig in het hier-en-nu en reageren vanuit automatische patronen. Door aandacht te geven aan opkomende gedachten, kun je ze herkennen en loslaten. Dan krijgen ze minder greep op ons. Het geeft de mogelijkheid de automatische piloot te zien en 't biedt ruimte om nieuwe keuzes te maken, om dingen anders en adequater te doen.

Mindfulness is de kunst van het schakelen. Schakelen tussen de *doe*-modus (automatische piloot) en de *zijns*modus, tussen actie en reflectie. Met mindfulness leer je om vaker uit de doe-modus te stappen. Je leert om anders om te gaan met wat er is en wat zich in u aandient, ook als de ervaring onaangenaam is, bijvoorbeeld bij ongeduld, stress, somberheid en pijn! Kortom: je geniet meer van wat er is en zich aandient en u vergroot jouw veerkracht!

**Voor wie is mindfulness geschikt?** Het is geschikt voor ieder die meer ontspannen in het werk en het leven wil staan, die anders om wil gaan met veranderingen, stress en met tegenvallers, die bewust in het leven wil staan, die meer wil genieten, rust in het hoofd wil, minder last wil hebben van piekeren en slapeloosheid, anders om wil gaan met emoties, (chronische) pijn, met beperkingen, met angst, met somberheid en met moeheid.

*Mindfulness is gebaseerd op gedragsgeneeskunde en gaat er vanuit dat mentale en emotionele factoren grote invloed kunnen hebben (in ons voordeel/nadeel) op onze gezondheid. Het is niet ter vervanging van medische of therapeutische behandeling, maar als aanvulling erop.*

### **Data 8 weekse training Mindfulness. Nu op zaterdagen!**

27 januari, 10 februari, 24 februari, 10 maart, 24 maart, 7 april, 21 april is stiltedag, 5 mei en 19 mei 2018.

**Tijd:** 09.30 - 11.45 uur

**Stiltedag:** Zaterdag 21 april 10.00 -16.00 uur

### **Investing**

€ 410,00 incl stiltedag met lunch, reader en digitale geluidsbestanden.

Voor bedrijven/organisaties komt er 21% btw bij.

YOGICA **Mindfulness** Marjan Hulshof (trainer/coach/yogadocent) 06 520 585 57 [www.yogica.net](http://www.yogica.net)  
Yogica Brinkgreverweg 13 Deventer (4 min. lopen vanaf station) Aanmelden/info [marjan@yogica.net](mailto:marjan@yogica.net)