

Jaartraining Mindful (af)vallen, opstaan en weer doorgaan

Ontspannen omgaan met eten door mindfulness en zelfcompassie

Informatiebijeenkomst op zaterdag 29 oktober en 12 november
10.00-12.00 uur bij Yogica in Deventer

De jaartraining '(Af)vallen, opstaan en weer doorgaan' omvat 12 bijeenkomsten van 4 uur en 4 individuele coachsessies van 30 minuten. Naast deze bijeenkomsten en coachsessies over bewegen, voeding en gedragsverandering ga je zelf thuis aan de slag met je persoonlijke 'Bewust Leven Plan'. Verder ontvang je het nieuwste boek **(Af)vallen, opstaan en weer doorgaan** van Yneke Kootstra wat uitkomt in oktober 2016. Maar mindful word je niet zozeer door er over te lezen of te horen, maar vooral door te doen. Zes dagen van de week thuis 45 minuten oefenen is een wezenlijk onderdeel van deze training. Voor persoonlijke feedback en ondersteuning krijg je niet alleen een coach maar vorm je ook een koppel met iemand uit de groep. Jullie gaan elkaar scherp houden op de persoonlijke acties. Je staat er niet alleen voor!

Wat levert de training je op?

- ✓ Je ervaart meer innerlijke rust en kunt de strijd rond eten en gewicht steeds meer loslaten.
- ✓ Jezelf accepteren wordt meer vanzelfsprekend.
- ✓ Je kunt met mildheid kijken naar de oorzaken van je overgewicht en je strijd herkennen.
- ✓ Je vergroot je zelfinzicht en de bewustwording in je eigen patronen rond eten en gedrag: werkt jouw manier van denken voor of tegen je?
- ✓ Je leert bewust omgaan met momenten van trek en snoepdrang.
- ✓ Je kunt mindfulness toepassen in het dagelijks leven, bijvoorbeeld mindful eten
- ✓ Je ervaart (meer) plezier in bewegen.
- ✓ Je weet hoe gezonde voeding er voor jou uitziet.
- ✓ Je kent andere voedings- en inspiratiebronnen

Overmatig eten en overgewicht heeft in onze visie te maken met strijd en stress. Wat doe jij als het ongemakkelijk wordt? Krijg je ook zin in wat lekkers als het even tegen zit? Als vermijden of verdoven een gewoonte wordt om met problemen om te gaan, wordt het probleem groter. In deze jaartraining leer je zien hoe dat bij jou werkt en hoe je er op een gezonde manier mee kunt omgaan. Spreekt dit je aan kom dan naar de informatiebijeenkomst of bel ons voor overleg.

Data van de jaartraining:

2016: 1^e dag 26 november en 2^e 17 december.

2017: 3^e 7 januari, 4^e 28 januari, 5^e 18 februari, 6^e 11 maart, 7^e 1 april, 8^e 6 mei,
9^e 3 juni, 10^e 1 juli, 11^e 16 september, 12^e 4 november

Tijd: 9.30 – 14.00 uur

Locatie: Yogica Brinkgreverweg 13 Deventer.
Gratis P (op 4 minuten lopen) en de NS zit op 4 minuten lopen

Je bijdrage: € 975,00 incl btw boek, (Af)vallen, op staan en weer doorgaan a €17,50 , reader, gezonde lunch, thee

Het programma

(Af)vallen, opstaan en weer doorgaan kent twee pijlers: veranderen door anders te doen (gedrag) en leren door te zijn met wat er is (acceptatie). Je gaat stap voor stap (kleine) acties doen om bewust je leefpatroon te verbeteren. Ook tijdens de bijeenkomsten zitten we niet stil!

Kan ik van mezelf houden met ...kilo overgewicht?

Je leert de basisoefeningen uit de mindfulness en wat er komt kijken bij zelfcompassie.

Wat gebeurt er in je lichaam en geest als jij iets ziet wat je lekker vindt?

Je maakt kennis met de verschillende soorten honger, zoals oog-, hoofd- en harthonger.

Hoe werkt de suiker- en vetverslaving?

Wat is de basis van gezond eten? Wat eet je als je moe bent? Wat heeft voldoende slapen ermee te maken?

Waar honger je echt naar?

Wat doe jij als het (l)even tegen zit? Conflicten vermijden, relativeren, piekeren, (nog) harder gaan werken, of roep je "Waarom doen ze mij dit aan?" Iedereen is wel eens de 'arme ik' maar als je vasthoudt aan klagen en zeuren wordt het en verloren zaak. Je spoort in deze training je patronen op, leert hoe jij hier anders mee kunt omgaan. Dit blijf je oefenen gedurende de hele training.

"Als mijn partner of kinderen me zouden steunen dan....."

Hoe kan je je omgeving vragen om jou te ondersteunen bij jouw training? Wat kunnen ze voor je doen? En hoe vraag je om hulp?

Je bent meer dan je eet!

Je bent niet je gedachte, je bent niet je emotie, je bent niet je stemming, je bent niet je honger etc. je bent veel meer dan dat. Hoe dat zit? Dat inzicht krijg je tijdens je mindfulness beoefening. Wanneer je dit gaat ervaren krijg je een nieuw soort controle en dat geeft vertrouwen. Doen wat passend is hoort hier ook bij.

Moet ik nu sporten?

Wat brengt jou in beweging? Moeten versus willen.....en waar geniet je van? Verschillende manieren om gedurende de dag te bewegen komen aan bod. We beoefenen het 'lopen-in-aandacht'.

"Help ik heb stress!"

Welke invloed heeft stress op jouw plannen en voornemens? Wat gebeurt er dan? Je gaat aan de slag met jouw mogelijkheden om steeds opnieuw te kiezen waar jij voor staat en gaat.

"En dan na een jaar alleen verder?"

Door de training over 9 maanden uit te smeren, kom je veel verschillende situaties tegen waar je mee om kunt leren gaan. Op deze manier gaan we de veranderingen borgen en besteden we aandacht aan terugval en wat je daarmee kunt doen. Ook het thema zingeving komt aan bod. Wanneer je weet hoe je het allerliefste wilt zijn geeft dat richting aan je alledaagse leven en wat je daar in tegen komt.

Hoe ziet een bijeenkomst er uit?

Elke bijeenkomst begint met zitten-in-aandacht. We bespreken de huiswerk oefeningen en er is tijd voor je persoonlijke Bewust Leven Plan en het delen van je ervaringen of vragen. Tijdens elke bijeenkomst behandelen we een theoretisch onderwerp, waarna er een verwerkingsoefening volgt. Daarnaast beoefenen we elke keer ook 45 minuten yoga. We sluiten af met ontspanningsoefening of een begeleide meditatie

Waarop is de training is gebaseerd?

Bij de training hoort het boek (Af)vallen, opstaan en weer doorgaan wat Yneke heeft geschreven met Monique Landman. Yneke coacht Monique al ruim 10 jaar. En die ervaring van beiden heeft geleid tot een model wat ze samen hebben uitgewerkt in het boek en wat terugkomt in de training. De basis is dat gewicht kwijt raken meer is dan meer bewegen en minder eten. En dat voor blijvend gewichtsverlies je er niet bent als je bent afgevallen. Je doorloopt een proces van meerdere stappen die je niet kunt overslaan.

De training omvat verschillende methodes uit de mindfulness, gebaseerd op het originele programma van Jon Kabat Zinn. Aan bod komen o.a. de bodyscan, begeleide aandachts-oefeningen en lichte yoga-oefeningen, lopen en eten in aandacht. Bronnen zijn: Thich Nhat Hanh, Joanna Kortink, Tatjana van Strien, David Dewulf, Kristin Neff, en diverse voedingsdeskundigen. We gebruiken een werkmap, downloads, apps etc.

Iets meer over acceptatie

Hoe vaak hoor je niet: "Je moet jezelf accepteren, laat het los!" Maar hoe doe je dat dan? Dat wordt er niet bij verteld. Jezelf accepteren is helaas niet vanzelfsprekend. Vaak zijn we erg kritisch over onszelf. Als je te zwaar bent en geen goed gevoel over je lichaam hebt, heeft het geen zin te wachten met gelukkig zijn tot je slanker bent. Als je niet in een frustrerende vicieuze cirkel wilt blijven steken, zou je op een bepaald moment kunnen beseffen dat het oké is om van jezelf te houden, ook al weeg je nu bijvoorbeeld 40 kilo te zwaar. Want nu is de enige tijd die je hebt. Dit klinkt misschien een beetje vreemd maar waarom zou je pas van jezelf gaan houden als je je overgewicht kwijt bent? Vaak verwachten we dat wanneer we ons ideale gewicht hebben dat we dan als vanzelf gelukkig zijn. Maar daarmee draai je jezelf een rad voor ogen. Straks is er weer iets anders wat je geluk beïnvloedt! We weten het zeker. Dit is een truckje van je *mind* en in de training leer je zien hoe je brein werkt en hoe jij niet de slaaf van je brein hoeft te zijn. Jezelf accepteren zoals je nu bent - inclusief je strijd - is nodig om werkelijk te veranderen. Wanneer je op deze manier begint te denken wordt kilo's kwijtraken minder belangrijk en mogelijk een stuk gemakkelijker. In deze jaartraining ontwikkel je heel gericht en doelbewust je zelf te accepteren

Iets meer over mindfulness

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 met je aandacht bij het douchen? En waar ben je met je gedachten tijdens het ontbijt? Door alle gedachten aan de komende dag proef je een heerlijke boterham met zelfgemaakte aardbeienjam amper! Wanneer je hier op gaat letten, opmerkzaam in wordt, dan wordt helder dat je het huidige moment mist. 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 onrust geeft en ons opjaagt. Denk bijvoorbeeld maar eens aan de 'to-do' lijst met dingen die je allemaal nog *moet* doen. Die automatische piloot kost veel energie en kan spanning, stress etc. geven. Eén manier om deze spanning niet te oelen is (verdoven met) eten en snoepen.

Wat doen mindfulness en compassie in de jaartraining?

Mindfulness en compassie helpen je om opmerkzaam te zijn en vriendelijke aandacht aan jezelf te geven. Je leert in deze training je patronen te zien en ernaar te kijken met, begrip en zonder te oordelen. De eerste stap is altijd vriendelijke aandacht en ruimte geven aan wat er nu is. Die ruimte maakt dat je niet meer vanuit je impuls reageert maar bewust keuzes gaat maken voor een andere en gezondere aanpak die bij jou past. Je persoonlijk Bewust Leven Plan helpt daarbij. In dit plan staan je acties op het gebied van voeding, bewegen en gedragsverandering. Je krijgt persoonlijke feedback en coaching van je trainers om je opmerkzaamheid te scherpen en je ontwikkelingsproces te bespreken. Tevens werk je in de training met een buddy. Iemand uit de groep die je steunt op je doelen. Tijdens de training is het van belang om ook dagelijks thuis te oefenen.

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 en op ons vermogen om van ziekte (blessures) te herstellen. Deze training is niet ter vervanging van medische of therapeutische behandelingen, maar als aanvulling. Als deelnemer aan de training ben je zelf verantwoordelijk voor je eigen inzet, resultaten en effecten van de jaartraining.

Begeleiding

Marjan Hulshof is eigenaar van Yogica en heeft 25 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. Zij beoefent 20 jaar yoga, meditatie en mindfulness. Zij is verbonden aan de academie voor Leefstijl en Gezondheid (avleg.nl) te Driebergen. In haar bedrijf Yogica verzorgt Marjan wekelijks diverse mindfulness bijeenkomsten. Kijk op www.yogica.net voor de activiteitenkalender.

Yneke Kootstra is voedingskundige. Ze heeft Voeding en Gezondheid gestudeerd aan Wageningen Universiteit. Ze is lid van Slowfood en in 2016 voorzitter van het Nederlandse Comité voor het door de VN uitgeroepen Bonenjaar 2016. Ze schrijft voor magazine Fiets en begeleidt veel duursporters naar een betere prestatie. In het verleden heeft ze als coach vier seizoenen meegedaan aan het Tv-programma de Afvallers van SBS6 en schreef ze columns en weekmenu's voor magazine Vrouw van Telegraaf. Als coach begeleidt ze al ruim tien jaar mensen naar een gezondere leefstijl. Ze is ervan overtuigd dat je met alleen goede voeding geen leefpatroon verbetert. Goed slapen, voldoende bewegen en regelmatig ontspannen is zeker zo belangrijk. Kijk op www.voedingsadvies.info voor meer informatie. Eind oktober komt het boek (Af)vallen, opstaan en weer doorgaan uit bij uitgever Prometheus wat ze heeft geschreven met Monique Landman. Samen beheren ze het online platform Beterdanditwordthetniet.nl

Informatie en aanmelding voor informatiebijeenkomsten en/of de jaartraining

Marjan Hulshof
www.yogica.net

marjan@yogica.net

06 520 585 57

Yneke Koostra

www.voedingsadvies.info

yneke@me.com

06 340 052 52