



## MINDFULNESSTRAINING

### Verlang je naar meer balans, rust en helderheid in je leven?

Heb je het gevoel dat het dagelijkse leven je overweldigt? Verlang je naar een moment van rust en kalmte te midden van de drukte? Ontdek de kracht van mindfulness en geef jezelf de kans om een diepere verbinding met het hier en nu te ervaren.

### Wat is Mindfulness?

Mindfulness is de kunst van bewust leven, het volledig aanwezig zijn in het moment zonder oordeel. Deze eeuwenoude praktijk heeft bewezen voordelen voor zowel lichaam als geest, waaronder stressvermindering, verbeterde concentratie, en verhoogde emotionele veerkracht.

Mindfulness is meer dan alleen mediteren, het is een levenshouding. Het draait om bewust aanwezig zijn in het moment, zonder oordeel. In plaats van je zorgen te maken over de toekomst of te blijven hangen in het verleden, leer je de aandacht te richten op het huidige moment. Door dit te doen, ontwikkel je een dieper begrip van je gedachten en gevoelens, en vergroot je je vermogen om met stress en uitdagingen om te gaan.

### Waarom deelnemen aan deze training?

Mindfulness heeft diverse bewezen positieve effecten op zowel mentaal als fysiek welzijn. Hier zijn enkele van de mogelijke effecten van het beoefenen van mindfulness:

- **Stressvermindering:** Mindfulness helpt je bewust te worden van stressvolle gedachten en gevoelens, waardoor je effectiever kunt reageren op stressvolle situaties. Het bevordert een kalme en meer ontspannen staat van zijn.
- **Emotionele regulatie:** Door bewustzijn van je emoties te vergroten, kun je beter begrijpen hoe je op verschillende situaties reageert. Dit stelt je in staat om emotionele reacties te reguleren en meer emotionele veerkracht te ontwikkelen.
- **Verbeterde concentratie:** Mindfulnessoefeningen, zoals meditatie en ademhalingstechnieken, kunnen de concentratie en aandacht verbeteren. Door je



bewust te richten op het huidige moment, kun je beter omgaan met afleidingen en meer gefocust zijn.

- Betere slaapkwaliteit: Mindfulness kan de kwaliteit van de slaap verbeteren door het verminderen van piekeren en het bevorderen van een kalme geest. Dit draagt bij aan een beter slaapritme en diepere slaap.
- Verhoogd zelfbewustzijn: Mindfulness moedigt zelfreflectie aan, waardoor je jezelf beter leert kennen. Dit vergroot het zelfbewustzijn, wat kan leiden tot een beter begrip van persoonlijke behoeften, verlangens en doelen.
- Fysiek welzijn: Het beoefenen van mindfulness kan de fysieke gezondheid bevorderen. Het heeft positieve effecten op het immuunsysteem, de bloeddruk en de hartslag. Bovendien kan het de algehele gezondheid van het zenuwstelsel verbeteren.
- Beter omgaan met pijn: mindfulness wordt vaak gebruikt als een aanvullende benadering bij het beheer van chronische pijn. Het helpt mensen om met meer acceptatie en minder angst om te gaan met fysieke ongemakken.
- Verbetert Relaties: door bewust te communiceren en met volledige aandacht aanwezig te zijn in relaties, kan mindfulness de kwaliteit van interpersoonlijke verbindingen verbeteren. Het bevordert empathie en begrip voor anderen.

De effecten van mindfulness variëren van persoon tot persoon, maar velen ervaren positieve veranderingen in hun algehele welzijn door regelmatige beoefening.

### **Wat kun je verwachten:**

Begeleide meditaties: leer effectieve meditatietechnieken om je geest te kalmeren en in het moment te blijven.

Ademhalingsoefeningen: ontdek de kracht van je ademhaling om stress te verminderen en innerlijke rust te cultiveren.

Bewuste beweging: verbind je lichaam en geest door middel van eenvoudige, rustige oefeningen.

Mindful communiceren: verbeter je relaties door bewust te luisteren en effectief te communiceren.



**Details:**

Wanneer: zondagochtend 3, 10, 17 november, 1, 8, 15, 22 december en 5 januari.

Waar: De Oude Jacob, Jacob Catslaan 24, 4904 EM in Oosterhout

Investering: Eigen bijdrage €30,-, thuiswerk ½-1 uur per dag.

Aanmelden: je kunt je aanmelden via je huisarts of POH GGZ.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met Sandrijn van der Voort,  
[s.vandervoort@ppdehoofdzaak.nl](mailto:s.vandervoort@ppdehoofdzaak.nl).