

# Oefengroep Mindfulness basis

31/05, 6/07, 10/08 & 28/09 - 19u-20u30



## Oefengroep Mindfulness basis

Psychiater en zen leraar **Edel Maex** beschrijft **mindfulness als 'milde open aandacht'**. Hierbij is elk woord onlosmakelijk met elkaar verbonden. Immers, "onbevangen en open alles wat zich aandient in je aandacht **toelaten**, is onmogelijk zonder een grote dosis mildheid. In dit soort **eerlijkheid met jezelf** kom je van alles tegen. En niet alles is even fraai. Het kan gebeuren dat ik 's avonds op mijn meditatiekussen ga zitten en mij dan pas een flater van mezelf herinner. De hele dag ben ik zo druk in de weer geweest dat ik er niet meer aan gedacht heb. Mijn drukke bezigheden hielpen mij om mijn aandacht van die flater af te leiden. En 's avonds op mijn kussen komt het opnieuw naar boven, er is geen ontkomen aan. Zonder mildheid met open aandacht mijn eigen vergissingen onder ogen zien, zou wreedheid zijn. **Mildheid is nodig om dit proces van open, onbevangen aandacht mogelijk en draaglijk te maken.**"<sup>1</sup>

## Inhoud

In **4 sessies** beoefenen we de **meditaties** uit de basiscursus en bespreken we de **kerninzichten**:

- ✓ 31/05: Aandacht voor het hier en nu (focus – onze doe-modus)
- ✓ 6/07: Aandacht voor je lichaam (bodyscan meditatie)
- ✓ 10/08: Ademruimte voor je lichaam en geest (rustmomenten nemen,...)
- ✓ 28/09: Anders omgaan met stress (adem- en lichaam-, stapmeditatie,...)

---

<sup>1</sup> Edel Maex, *Mindfulness. In de maalstroom van je leven*, Tielt (Lannoo), 2006, p. 49-50

## Voor wie?

### Basis mindfulness & meditatie gevolgd - bijvoorbeeld:

- ✓ ademhalingsmeditatie als anker voor het hier en nu
- ✓ je automatische piloot leren kennen
- ✓ bodyscan
- ✓ een ademruimte nemen
- ✓ stapmeditatie
- ✓ mediteren met geluiden
- ✓ ...

### Volgde je reeds een mindfulness training en wil je graag de basismeditaties opfrissen?

- ➔ Bij vragen of bedenkingen mag je me steeds contacteren.
- ➔ Heb je **nog geen introductie gehad?**  
Welkom in de 'basiscursus Meditatie & Mindfulness' die op 25/11/2023 (9u30-12u15) start.  
[Lees meer...](#)

## Praktisch

- ✓ **Data:** woe 31/05, do 6/07, 10/08, 28/09/2023 - van 19u tot 20u30
  - Meditatie & reflectie
  - Uitwisseling bij een tas thee
- ✓ Na deze oefenreeks start er een **verdiepende vervolgcursus** op 20/10/2023.
- ✓ **Locatie:** Roter 27, 9620 Zottegem
- ✓ **Prijs:** 15 euro/sessie – 55 euro/reeks
- ✓ **Inschrijven:** [info@karencoacht.be](mailto:info@karencoacht.be) – 0486 03 40 78