

## Mindfulnessstraining het trainen van je aandacht

Net zoals je in de fitnesszaal je spieren traint, kun je ook je mentale capaciteiten en psychische weerstand trainen. Door aandachtstraining, ook bekend als mindfulness ontwikkel je opmerkzaamheid en inzicht. Je verlaagt je stressbeleving aanzienlijk, net als negatieve gedachten, heftige emoties, vermoeidheid en energiegebrek.

### Last van overlast

Meestal zijn we gewend direct en automatisch te reageren op de vele prikkels die van buitenaf op ons afkomen.

Wat we prettig vinden willen we graag vasthouden. En van wat we onaangenaam vinden willen zo snel mogelijk verlost worden.

Helaas hebben we vaak zelf weinig invloed op de bron van veel prikkels van buitenaf. We verzetten ons mentaal tegen de dingen die we niet willen en blijven verlangen naar iets wat er niet is. Er komen gedachten op van irritatie, boosheid, verongelijkheid en verzet. Hiermee bouwen we innerlijke spanning op, die op termijn overgaat in (langdurige) stress. Overlast wordt lijden en de kwaliteit van leven komt sterk onder druk te staan.

Mindfulnessstraining vergroot het vermogen om met de aandacht meer aanwezig te zijn in het hier en nu en je volledig bewust te zijn van de huidige ervaring. In de training leer je je veerkracht te vergroten. Je ervaart dat je bewust keuzes kunt maken in plaats van automatisch te reageren. Dat je de situatie niet kunt veranderen, maar dat je wel kunt kiezen hoe je er mee omgaat.

Omdat je oude gewoontes leert doorbreken, geeft het een gevoel van vrijheid.

**- Met de techniek van aandachtstraining ben je in staat je innerlijke rust aanzienlijk te vergroten, ongeacht de omstandigheden waarin je bent. -**

### Inhoud van de training

Door het ontwikkelen van de vaardigheden voor mindfulness vang je stressprikkels eerder en beter op. Je leert een nieuwe manier van omgaan met gedachtenpatronen en reacties die niet behulpzaam zijn en die je soms in de weg zitten. Je kunt je beter concentreren, je ontspant gemakkelijker. Er ontstaat een hogere mate van bewustwording en je kunt beter je grenzen bewaken. Je wordt rustiger in je hoofd. Met mindfulness leef je intenser en bewuster. Je ontwikkelt meer veerkracht en verhoogt de kwaliteit van je leven.

### Aantoonbaar effectief

Mindfulnessstraining is een training met een duidelijk omschreven programma en wordt ook wel genoemd *Mindfulness Based Stress Reduction - Inzicht Training*. De training is ontwikkeld door de Amerikaanse arts Jon Kabat-Zinn en is een toepassing van westerse wetenschappelijke inzichten uit o.a. de psychologie en neurobiologie in combinatie met oosterse inzichten. Vanaf het begin 35 jaar geleden wordt door veelvuldig wetenschappelijk onderzoek steeds opnieuw de effectiviteit van de training aangetoond.

Deze onderzoeken laten zien dat mindfulnessstraining zorgt voor positieve veranderingen in de werking van het brein en het denken. Ook transformeert mindfulness de manier waarop de beoefenaar naar zichzelf en naar de wereld kijkt en daar vervolgens op reageert.

### Programma

#### Leren door te doen

Mindfulnessstraining is een praktische training voor het ontwikkelen van opmerkzaamheid als vaardigheid. De training bestaat uit 8 wekelijkse bijeenkomsten van 2 ½ uur en één bijeenkomst van 5 uur. Mindfulness is een echte training: je leert door te oefenen en je ontwikkelt

vaardigheid door herhaling. De acht weken die de training duurt is een periode die goed te overzien is. Het is bewezen dat een dergelijke oefenperiode lang genoeg is voor blijvende effecten.

Tijdens de bijeenkomsten maak je kennis met eenvoudige ontspanningsoefeningen en lichaamsbewustzijns-oefeningen. Met begeleide aandachtsoefeningen oefen je daarna met het aanscherpen van je aandacht.

Naast praktische achtergrondinformatie en is er steeds ruimte om ervaringen uit te wisselen. Daarmee ontwikkel je inzicht hoe je mindfulness in je dagelijkse leven kunt toepassen.

### Thuis oefenen

Een belangrijk onderdeel van de training is de dagelijkse oefening thuis met behulp van CD's en een werkmap.



Om mindfulness te trainen heb je oefentijd nodig. Dat betekent voldoende vlieguren maken, waarmee je je vaardigheid ontwikkelt. Daarom oefent je drie kwartier per dag. Vergelijk het maar met het behalen van een rijbewijs.

## Op een nieuwe manier omgaan met oude patronen

De mindfulnessoefeningen zijn westerse varianten van meditatie en yoga, maar worden voor een ander doel ingezet, namelijk het ontwikkelen van opmerkzaamheid. Je krijgt uitleg over de werkzame principes van mindfulness en over hoe we door stress, emotionele last of piekeren onze natuurlijke alertheid verliezen en uit balans raken. In de training leer je een nieuwe, bijzondere manier van omgaan met oude reactiepatronen die je soms in de weg zitten.

## De trainer

Hennie Knapen is professioneel geschoold trainer/coach en gecertificeerd mindfulnesstrainer. Hij heeft ruim vijftien jaar ervaring in het werken met mensen, zowel individueel als in organisaties. In de afgelopen acht jaar heeft hij zich gespecialiseerd in mindfulnessstraining en leefstijlcoaching.



## Praktische informatie

### Kennismakingsworkshop

Wil je weten wat mindfulness je kan bieden? In de gratis workshop krijg je informatie over de achtergronden en maak je kennis met een aantal aandachtsoefeningen.

## Kosten

Deelnamekosten voor de training bedragen regulier € 550,- incl. trainingsmaterialen en BTW. In het kader van het Buurbouw initiatief kunnen omwonenden van het A9-tracé in de postcodegebieden 1102, 1104, 1106 en 1108 deelnemen voor het speciale tarief van € 250,- ! Neem voor vragen of meer informatie over de training contact op via de contactgegevens hieronder.

## Aanmelding

Aanmelden voor de training kan telefonisch of per email. Met elke deelnemer vindt vooraf een telefonisch kennismakingsgesprek plaats, waarin wederzijdse verwachtingen worden afgestemd.

## Locatie, data en tijdstip

De eerstvolgende training start in de 2e week van januari 2017. Locatie, tijdstip en de precieze data van kennismakingsworkshop en van de training worden zo spoedig mogelijk op de website bekend gemaakt.



Leerdamhof 336  
1108 CD Amsterdam  
Tel: 06 – 41 91 64 84

[info@hennieknapen.nl](mailto:info@hennieknapen.nl)  
[www.hennieknapen.nl](http://www.hennieknapen.nl)



Lid van Vereniging Mindfulness Based Trainers Nederland en Vlaanderen

# MIND FULNESS TRAINING (aandachtstraining)

Werk aan je mentale fitness



Mindfulnessstraining leert je omgaan met werkdruk, overlast, negatieve gedachten, spanningen, stress, concentratieproblemen of slapeloosheid.