

Leren van en met elkaar

Gedurende 6 weken verdiepen we ons in Mindfulness. We maken gebruik van de steun en inspiratie van de groepsleden en de lesgevers, Karin en Robert. Als je ook buiten de lesdagen elke dag even tijd maakt om de technieken te oefenen dan is de slaagkans op duurzame verandering enorm. Als onderdeel van de cursus ontvang je wekelijks een handout met achtergrond- en oefenmateriaal dat je thuis kan gebruiken.

Een warm welkom

De training wordt verzorgd door Karin van Eetvelt en Robert Kramps. Wij kijken er naar uit om deze training te geven.

Karin is psychologe & psychotherapeut en mindfulness trainer.

Robert is Reiki Master en brengt tevens zijn ervaring in als trainer geweldloze communicatie.

Wie meer informatie wil of eerst een kort gesprek, kan ons via onderstaande gegevens bereiken. Een uitgebreid gesprek (45 minuten á Euro 65) kan plaatsvinden in Balansis of online.



Data

We bieden de training aan op twee verschillende momenten:

10 mei - 14 juni
6 dinsdagen van 14.00u - 16.30u

van 10 april - 14 juni
6 dinsdagen van 17.30u - 20.00u

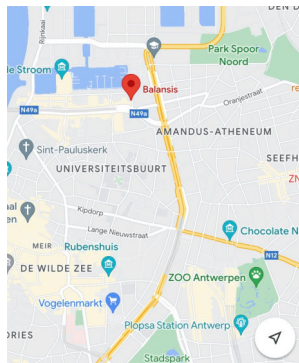
Aanmelding

Inschrijven kan via www.balansis.be – “in de kijker” of via e-mail naar hello@balansis.be.

De prijs van 300 Euro is te voldoen voor de start van de cursus. Je inschrijving is pas rond als we dit bedrag ontvangen hebben. Het aantal deelnemers is maximaal 15.

Locatie & contact

Balansis
Entrepotplaats 6 | Antwerpen



Balansis is op 10 minuten lopen van station Antwerpen en gemakkelijk te bereiken met het openbaar vervoer en de auto.

Karin van Eetvelt

(032) 0474/535019

karinvane.velt@gmail.com

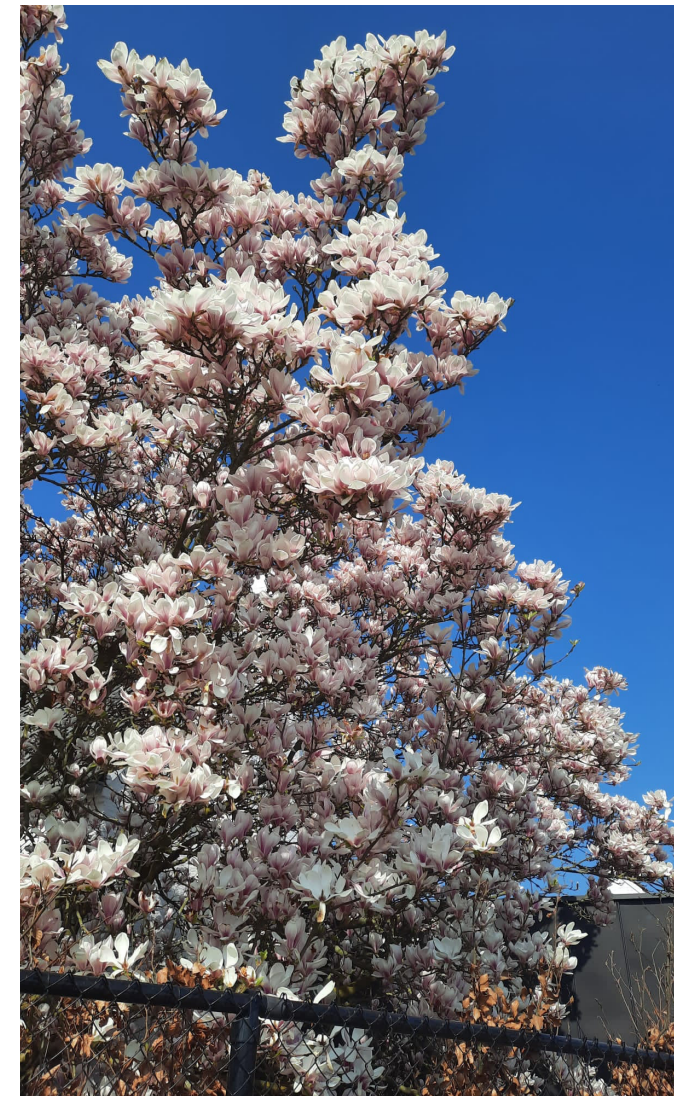
Robert Kramps

(031) (0)629458066

robertkramps@gmail.com

Mindfulness in actie

Een 6 weekse training in het toepassen van Mindfulness in je dagelijks leven.



Mindfulness

Mindfulness vindt zijn oorsprong in het Oosten. Deze eeuwenoude traditie is door reizigers, pioniers en visionaire mensen naar het Westen gebracht. Het belang en de werkzaamheid van mindfulness op verschillende vlakken is aangetoond door heel wat wetenschappelijk onderzoek.

Als Westerlingen leven we in een hoog tempo en zijn we vooral prestatie- en actiegericht (= de doe-modus).



Mindfulness in actie

Allerlei methodes en oefeningen in deze cursus leren ons om de zijns-modus (terug) te vinden. De kern van de zijns-modus is alles accepteren wat is. Vanuit dit bewust-zijn ontstaan acties die meer bewuste keuzes zijn en minder vanuit de automatische piloot of gewoontegedrag.

De omgang met mensen en sommige dingen in ons leven, kunnen veel spanning geven. We maken ons bijvoorbeeld zorgen, we maken ons boos, we vragen ons af wat er in en met ons leven gebeurt.



Iedereen heeft zo wel enkele persoonlijke gebeurtenissen die spanning en stress veroorzaken en die veel energie van ons vragen.

In deze training leren we deze gebeurtenissen te herkennen en onze automatische piloot los te laten. Onze opmerkzaamheid over wat zich afspeelt in ons lichaam en onze geest vergroot,

Kwaliteit van leven

we worden bewuster van wat onze zintuigen waarnemen (horen, zien, voelen, ruiken en proeven) en hoe we reageren op situaties. Verandering en aanvaarding komen dan als vanzelf met als positieve gevolgen: minder stress, meer energie, meer levenslust en een gezond lichaams- en mentaal bewustzijn.

We proberen allemaal regelmatig en met volle moed verandering in ons leven aan te brengen en...



we merken dan keer op keer dat dit lukt. Maar... dat we vrij snel toch weer hervallen in onze oude patronen.

Daarom kiezen we voor een 6-weeken programma in groep. We oefenen gedurende 6 weken met allerlei verschillende technieken zodat je kan kiezen welke techniek het beste voor jou werkt.