

# Mindfulness training



**De praktijk voor Psychotherapie en Coaching  
Hart&Ziel  
in Heiloo, biedt:**

## Mindfulness training

Uitnodiging  
tot werken aan kwaliteit van leven  
door aandachtstraining.

**Zelf anders leren omgaan met stress, pijn,  
vermoeidheid, angst, somberheid/depressie.**

Bewust 'zijn' in het hier en nu, zonder oordeel, met  
mildheid, creëert:  
minder lijden en meer genieten!

8 bijeenkomsten van 2,5 uur en één langere oefendag in Heiloo

# Ontdek 'Mindfulness' in je leven

## DATA:

De groepen starten 3x per jaar in januari, april en september.  
Acht sessies op maandag van 19.00-21.30 uur  
of op donderdag 10.00-12.30 uur.  
Eenmalige stiltedag(zondag) van 10.00-16.00 uur.  
Voor exacte data zie website.

## TRAINERS:

♀ **Matt Tyssen**, werkzaam in eigen praktijk 'Hart&Ziel' als  
personal coach en Mindfulness-trainer. BIG-geregistreerd.

**Caroline van Kolmeschate**, werkzaam als  
gezondheidszorgpsycholoog in een zorginstelling.  
BIG-geregistreerd en psycholoog NIP, sinds 2004  
opgeleid tot Mindfulness-trainer.

## LOCATIE:

De trainingen worden gegeven op de Ypesteinerlaan 2 in Heiloo.

## KOSTEN:

De kosten bedragen 560 euro voor de hele training inclusief  
intakegesprek, materialen en de stiltedag met lunch. Voor  
betalingsvoorwaarden en zakelijk tarief zie website. Soms  
vergoeding door zorgverzekeraars.

**DEELNEMERS:** tussen de 10-20 personen.

## INFORMATIE EN AANMELDING:

[www.psychotherapie-heiloo.nl](http://www.psychotherapie-heiloo.nl)

hartenziel@zonnet.nl

♀ **Matt Tyssen: 06 51991492**

**Caroline van Kolmeschate: 06 22022277**

## Mindfulness training,

**Ook wel ‘aandachttraining’ genoemd is een krachtige methode om stress, chronische pijn en psychisch/fysiek lijden te verminderen en om te leren een actieve bijdrage te leveren aan je gezondheid en welzijn.** Stress, pijn en lijden zijn met het leven verbonden. Welk effect het op je heeft, hangt sterk samen met hoe je er mee om gaat. Het zelf actief en bewust kunnen reageren op alle fijne en moeilijke zaken die zich voordoen in jouw leven, zorgt voor een duidelijke verbetering in de mate waarin je onder je problemen lijdt en in je mogelijkheden tot genieten.

*Hoe je dit kunt doen, leer je in deze training.*

## Wat is Mindfulness?

Eenvoudig gezegd is mindfulness: **aandacht schenken aan wat zich voordoet van moment tot moment, zonder oordelen, met mildheid.**

In plaats van voortdurend toe te leven naar doelen die ver in de toekomst liggen of te blijven hangen in het verleden, betekent mindfulness met een milde open aandacht aanwezig zijn bij wat nu is. Vanuit acceptatie kun je dan bewuste actie ondernemen. **In de mindfulness training leer je hoe je steeds weer terug kunt keren in het hier en nu en om kunt gaan met gedachten en emoties die zich voordoen.** Ook wanneer de omstandigheden in je leven moeilijk zijn, leer je zo goed mogelijk omgaan met wat zich aandient.

## Voor wie?

Voor iedereen die **de kwaliteit van zijn leven wil verbeteren**, en in het bijzonder voor mensen die:

- beter willen leren omgaan met moeilijke emoties (spanning, pijn, angst)
- minder met gedachten bezig willen zijn (piekeren)
- willen leren hun lichaam en hun klachten te accepteren/hanteren
- kampen met somberheid en terugkerende depressies
- zich in een druk leven staande willen houden met minder stress
- meer momenten willen vinden van genieten, rust en inkeer

## Oorsprong van de training

De training is eind jaren '70 in de Verenigde Staten ontwikkeld door wetenschapper, schrijver en meditatieleraar **Dr. Jon Kabat-Zinn** onder de naam **Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)**. Hij heeft eeuwenoude meditatietechnieken verbonden met de moderne westerse psychologie. De afgelopen decennia hebben duizenden mensen de training gevolgd. Een variant is ontwikkeld door psychotherapeuten en heet **Mindfulness Based Cognitive Therapie (MBCT)**. Bij **Hart&Ziel** volg je een combinatie van deze twee.

## Resultaten:

Inmiddels is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan. Positieve resultaten van aandachtstraining zijn gevonden bij mensen met chronische pijn, angststoornissen, eetstoornissen, slaapstoornissen, stressgerelateerde somatische en psychische klachten en depressie. Informatie over onderzoeksresultaten kunt u vinden op de volgende website:

[www.aandachttraining.info/research.html](http://www.aandachttraining.info/research.html)

**De deelnemers geven de training bij Hart&Ziel gemiddeld het rapportcijfer ‘8’ en maken altijd een persoonlijk groeiproces door waardoor de kwaliteit van hun dagelijks leven steevast verbeterd!**

**Mindfulness-training is opgebouwd uit:**

**Een persoonlijk intake gesprek, dit gesprek is vrijblijvend.**

**Acht wekelijkse groeps-sessies van 2,5 uur en een stiltedag op de zondag na de 6e sessie.**

**Wekelijkse oefen-cd's voor thuis en/of hand-outs om te lezen.**

De training kan een aanvulling zijn op andere behandelmethoden, bijvoorbeeld individuele therapie en/of het gebruik van medicatie. Er zijn geen specifieke fysieke vereisten.

**De sessies bestaan uit begeleide aandacht- en concentratieoefeningen, eenvoudige bewegingsoefeningen, zit- en loopmeditaties en oefeningen om het bewustzijn in het dagelijkse leven te vergroten. De ervaringen van deze oefeningen worden nabesproken. Ook geven de trainers psycho-educatie.**

Huiswerk, oefeningen met behulp van cd's, vormt een wezenlijk onderdeel van de training. Motivatie, trouwe aanwezigheid en de bereidheid dagelijks 60 minuten aan de oefeningen te besteden zijn daarom voorwaarden voor deelname. In de nabespreking tijdens de bijeenkomsten kun je, als je wilt, je persoonlijke ervaringen delen.

De training wordt begeleid door 2 trainers. Voorafgaand aan de training zal een persoonlijk gesprek plaatsvinden om te na te gaan of de training bij je verwachtingen past. Om de geleerde vaardigheden blijvend in je leven te kunnen integreren zullen er na de training vervolgbijeenkomsten georganiseerd worden.

Zie ommezijde voor praktische informatie en contactgegevens.

Alle informatie onder voorbehoud.