

8-weekse Mindfulness training

INDIVIDUELE EN GROEPSTRaining

ndfulness Tra
Werkbo



Training verzorgd door Iola Willems
www.one-bodyandmind.com



OGA - SCHOLING - TRAINING



Wat is mindfulness?

Wat is mindfulness?

We zijn vaak druk bezig met het plannen van de toekomst. We herbeleven het verleden en zijn bezig met het oplossen van problemen. We nemen nauwelijks de tijd om pauze te nemen en om stil te staan in het hier en het nu.

Hierdoor bouwen we op allerlei manieren stress en spanningen op. Klachten zoals **piekeren, vermoeidheid, slecht slapen, een sombere stemming of een kort lontje** Kunnen zich hierdoor ontwikkelen.

Dit alles kan leiden tot overspannenheid, een burn-out, een depressie en/of lichamelijke ongemakken.

Misschien wel het belangrijkste van de Mindfulness training is dat je leert dat je vrede kan hebben met wat er op dat moment in je leeft, zonder je ermee te bemoeien of er over te oordelen. Dat kan van alles zijn: onrust, vreugde, verdriet, boosheid, stilte. Door een te zijn met wat er is en met hoe je je werkelijk voelt, ontstaat er ruimte van binnen, meer verbondenheid en innerlijke rust.

acceptatie stress reductie compassie omgaan met (faal)angst



Groepstraining Individueel of Duo

Groepstraining

De training wordt standaard gegeven in groepen van maximaal 12 personen. Er zijn 8 bijeenkomsten van ongeveer 2 uur. Daarnaast ga je ook thuis oefenen met een werkboek.

Tijdens de 8-weekse Mindfulnessstraining wordt aandacht besteed aan het volgende:

- Oefeningen om het bewustzijn en de concentratie in het dagelijkse leven te vergroten.
- Oefeningen gericht op het anders omgaan met stress, (faal)angst, pijn, vermoeidheid en onprettige emoties.
- Begeleide aandacht oefeningen
- Eenvoudige bewegingsoefeningen
- Theorie over stress, leren accepteren, hoe het denken werkt en achtergronden van mindfulness
- Ademhalingsoefeningen

Individuele en duo training

Naast de reguliere groepstraining bieden ook wij privé-trainingen en duo-trainingen aan. Samen met de docent doorloop je op jouw eigen tempo het Mindfulness programma.

Je kunt dit traject individueel volgen of samen met een maatje. We werken op een ontspannen manier aan jouw persoonlijke doelstellingen, op een tijdstip dat bij je past gedurende 8 sessies.

Over de trainer

De training wordt verzorgd door Jola Willems: Gezondheids- en Bewegingswetenschapper, gediplomeerd Yoga docent en erkend Mindfulness-, Positieve Psychologie- en ACT trainer. Zij begeleidt sinds 2001 groepen en individuen op het gebied van gezonde leefstijl, yoga en mindfulness. Daarnaast heeft zij zich de laatste jaren gespecialiseerd in ACT (Acceptance and Commitment training) en is zelf actief beoefenaar.

Kosten & data

8-weekse training winter en voorjaar 2022

De 8-weekse groepstraining zal plaatsvinden op woensdagavond van 19:30 - 21:30 in de yogastudio One Body and Mind. Er start een groep in januari 2022 en april 2022.

winter 2022

Woensdagavond 19:30 - 21:30

19 januari	16 februari
26 januari	23 februari
02 februari	09 maart
09 februari	16 maart

introductieavond 12 januari 2022 19:30 - 20:30

voorjaar 2022

Woensdagavond 19:30 - 21:30

06 april	18 mei
13 april	25 mei
20 april	01 juni
11 mei	08 juni

introductieavond 28 maart 2022 19:30 - 20:30

Aanmelden

Stuur een e-mail naar info@jolawillems.nl voor een intakegesprek of voor meer informatie. Ook is het mogelijk om op www.one-bodyandmind.com het contactformulier in te vullen.

Kosten

De kosten voor de introductiebijeenkomst zijn €15,-. Bij inschrijving worden deze kosten in mindering gebracht op de totale inschrijfkosten.

In verband met het beperkte aantal plaatsen is jouw plaats pas definitief na betaling van de inschrijfkosten.

8 -weekse groepstraining	€360,- (inclusief werkboek)
8 - weekse privé-training	€600,- (inclusief werkboek)
8 - weekse duo-training	€500,- (inclusief werkboek)

Vergoeding mogelijk door zorgverzekering

One Body and Mind voldoet aan alle eisen van de beroepsvereniging VMBN (Categorie 1). *Veel zorgverzekeraars vergoeden Mindfulness trainingen bij VMBN erkende trainers. Check bij jouw zorgverzekering of de training voor jou vergoed wordt.

Dit kan via www.zorgwijzer.nl/vergoeding/mindfulness#vergoeding

Vergoeding mogelijk door werkgever

Veel werkgevers betalen graag je mindfulness training uit het opleidingsbudget. Aangezien mindfulness bewezen effectief is bij stress en aanverwante klachten, betalen veel werkgevers de training ook graag in het kader van preventie van ziekteverzuim.

One Body and Mind
Marristraat 40
6165 AT, Geleen
www.one-bodyandmind.com