

Mindfulness!

Voor mensen uit de regenbooggemeenschap

*Met aandacht aanwezig zijn in het moment geeft ruimte.
Waarnemen wat er is, zonder oordelen geeft vrijheid om te kiezen.*

Wat is mindfulness?

Mindfulness gaat over je ervaringen van dit moment. Met al je aandacht aanwezig zijn in het moment, waarnemen wat er is zonder streven en oordeel. Iedereen kent deze momenten. Ook kent iedereen de momenten dat je op de automatische piloot bezig bent, dat je wel liefelijk de route naar huis rijdt, of praat, werkt of eet, terwijl je brein met andere dingen bezig is. Zo werkt ons brein. Bewust opmerken en kiezen om in het nu te zijn, daarover gaat Mindfulness. Dit is echter makkelijker gezegd dan gedaan. Vaker zitten we vast in ons denken en doen. Door te oefenen in actieve aandacht op adem, lijf, gedachten en gevoelens maak je je mindfulle aandacht eigen. Het vraagt mildheid om jezelf te ontwikkelen. Gelukkig kun je elk moment opnieuw beginnen.

Wat levert het op?

Mindfulness vergroot je persoonlijke efficiëntie, je staat krachtiger in je leven en werk. Je communicatie met jezelf en je omgeving wordt constructiever. Je leert beter omgaan met stress en je concentratievermogen neemt toe. Je krijgt meer inzicht in hoe jij reageert, of je dingen op de automatische piloot doet en je gedachten voor waar aanneemt. Aan deze automatische gedachten zijn vaak negatieve gevoelens en stress gekoppeld. Door bewuster te worden hoe je denkt kun je er anders mee omgaan en creëer je meer vrijheid en ruimte.

Zin of zijn!

Wil je proeven of Mindfulnessmeditatie iets voor je kan zijn? Kom dan naar de open les. Je maakt kennis met oefeningen uit Mindfulness (zittend en staand) en mij [Loeki Bentlage](#). Mindfulness was voor mij de opvolger van vechtkunst en heeft mij veel gebracht in het omgaan met mijn prikkelgevoeligheid, waardoor ik dichterbij mezelf blijf, meer laat daar waar het thuishoort en dat geeft veel vertrouwen en ruimte. Vanuit mijn betrokkenheid wil ik mensen uit de [regenbooggemeenschap](#) meer bekend laten worden met Mindfulnessmeditatie, als hart onder de riem in de veelheid van wat ieder van ons beleeft.

Mogelijkheden

- ***Open les*** Zondagochtend 7 april en 1 september , 10 – 11.30 uur, Roze Huis, St Anthoniusplaats 1, Nijmegen
Kosten – 7,50 euro/les
Na afloop van de les is er gelegenheid voor een kop koffie/thee/sap, op eigen kosten.
- ***MFN meditatie*** Maandagochtend 15 en 29 april, 13 mei, 17 juni en 1 juli van 10-11.30 uur in het Roze Huis
Voor diegene die al ervaring hebben met meditatie of Mindfulness.
Kosten – 7,50 euro/les
Na afloop van de les is er gelegenheid voor een kop koffie/thee/sap, op eigen kosten.
- ***Workshop MFN*** Zondagochtend 1 december van 9-12 uur, in het Roze Huis. Thema: Zijn wie je bent
Als vervolg op een open les of als je al ervaring hebt.
Kosten – 15 euro
Na afloop van de les is er gelegenheid voor een kop koffie/thee/sap, op eigen kosten.
- ***MFN Training*** Bij voldoende interesse start er na de zomer een Mindfulnessstraining van 8 bijeenkomsten van 2 uur, in het Cordium, de Ruijterstraat 65, Nijmegen.

Opgeven? Informatie?

Geef aan waar je interesse naar uit gaat en dan stuur ik je een intakeformulier
bentlage@communicatiewerkt.eu - 0640217907