

Ik ben Frank Feijen en zal deze training begeleiden.

Binnen mijn werk als psycholoog wordt ik mede geïnspireerd door het boeddhisme. Al jaren ben ik een beoefenaar van verschillende vormen van meditaties, yoga en ki-aikido. De laatste jaren ben ik via monniken uit Thailand in aanraking gekomen met Vipassana meditatie. Vipassana is een inzichtgevende manier van mediteren.

Vipassana meditatie is een eenvoudige en directe oefening in het van moment tot moment gewaar zijn van de mentale en fysieke processen in mijzelf door kalme en gerichte aandacht. Hierdoor kan een helder en bevrijdend inzicht ontstaan dat mij steeds meer leert hoe ik als mens in elkaar zit en hoe ik op een vaardiger manier om kan gaan met de wisselvalligheden in mijn leven.



Frank Feijen  
Eerstelijnspsycholoog  
GZ-psycholoog  
Hoff van Hollantlaan 6  
5243SR Rosmalen  
Telefoon: 073-5215424

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



**Cursus  
Mindfulness  
(Aandachtstraining)**



### **Wat is mindfulness**

Mindfulness of aandachtgericht zijn is een manier van omgaan met jezelf en met de wereld om je heen waarbij je, je aandacht doelbewust richt op je ervaringen in dit moment, en hier zo min mogelijk over oordeelt.

Mindfulness of aandachtgericht zijn kan een manier van leven zijn of worden. Het is een vaardigheid die je kunt oefenen.

### **Voor wie is de training**

Mindfulness-training is voor iedereen die tijd en aandacht voor zichzelf wil vrijmaken en in het bijzonder wanneer je:

- anders wilt leren omgaan met moeilijke emoties,
- minder wilt piekeren en of dagdromen,
- meer stil wil staan bij de momenten,
- rustmomenten wilt inbouwen in het leven van alledag.

Maar ook voor mensen met specifieke klachten zoals:

- piekeren en negatieve gedachten,

- werkstress en/of burn-out,
- somberheid en depressie,
- chronisch pijn,
- lichamelijke klachten die stress- en spanningsgerelateerde zijn (denk bijvoorbeeld aan een hoge bloeddruk en slaapproblemen).

### **De training**

De aandachtstraining of mindfulness-training is een duidelijk omschreven programma. Het is vooral een praktische training. U leert door te doen.

Onderdelen van iedere sessie zijn:

- begeleide aandacht en concentratie oefeningen,
- yoga en of bewegingsoefeningen,
- zit en loop meditatie,
- verdieping middels boeken, cd's en artikelen.

Daarnaast is er ruimte om de ervaringen met elkaar te delen, waardoor er verdieping kan ontstaan.

### **Data**

De training bestaat uit 7 bijeenkomsten van 2 uur en een stilteochtend.

Maximaal aantal deelnemers is 8 personen.

De training start op maandagavond **20 januari 2020** van 20.00 tot 22.00 uur in de ruimte van de psychologenpraktijk Rosmalen.

De overige data zijn op **maandagavond 27 januari, 3, 10 en 17 februari 2020, 2 maart 2020, stilteochtend zondag 15 maart 2020.**

En de laatste bijeenkomst is op **maandagavond 23 maart 2020.**

Bij voldoende deelname start er ook een groep op dinsdagochtend.

### **Kosten**

De kosten van deze training zijn €280,- te voldoen vooraf aan de training op rekeningnummer: NL67RABO171994884 t.n.v. psychologenpraktijk Rosmalen, o.v.v. mindfulness-training.

### **Aanmelden**

Kan telefonisch op 073-5215424.

U kunt uzelf ook aanmelden door een e-mail sturen naar:

[info@psychologenpraktijkrosmalen.nl](mailto:info@psychologenpraktijkrosmalen.nl)