

BIJSCHOLING EN VERDIEPING VOOR MINDFULNESSTRAINERS

MINDFULNESS YOGA, MEDITATIE & MILDHEID BIJ MBSR EN MBCT

Ceres R.O.O.D (Aukje Rood, Ontwikkeling, Opleiding, Docentschap) organiseert in samenwerking met het Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness een bij- of nascholing en verdieping voor mindfulnesstrainers.

Bijscholing Mindfulness Yoga, Meditatie & Mildheid voor MBSR/MBCT-trainers:

Er zijn in Nederland en België diverse opleidingen ontstaan tot het geven van mindfulnesstrainingen. Al deze opleidingen maken op hun eigen wijze deelnemers vertrouwd met het MBSR/MBCT curriculum. Het certificaat dat aan de opleidingen wordt gekoppeld is een zeer waardevolle stap tot het trainerschap. In de praktijk blijkt het echter nog een heel proces te zijn om de mindfulness- en inquiry-vaardigheden meer en meer te verinnerlijken en over te dragen. In die zin kan het vergeleken worden met het slagen voor een rijexamen. Als we dit eenmaal hebben gehaald dan kunnen we veilig rondrijden maar de werkelijke rijvaardigheid moet nog komen.

Om de vaardigheden op het gebied van mindfulness yoga en meditatie te vergroten hebben Aukje Rood en Frits Koster een bij- of nascholingstraject ontwikkeld met een verdiepend karakter. In deze opleiding wordt naast de persoonlijke ervaring, praktische en theoretische vorming geboden op het gebied van mindfulness yoga, meditatie en mildheid.

Voor wie:

De bijscholing is bedoeld voor alle trainers die gecertificeerd zijn tot het geven van training op het gebied van MBSR/MBCT.

Doel van de bijscholing:

Verdieping en bijscholing van mindfulness meditatie en yoga in relatie tot de training MBSR/MBCT, daarnaast het meer vertrouwd raken met de kracht van vriendelijkheid en compassie hierbij.

Inhoud:

Er wordt aandacht besteed aan het leren begeleiden van yoga en meditatie, de intentie en achtergronden daarvan, de inquiry, didactische elementen, psycho-educatie en de plaats van mildheid in het geheel.

De opleiding bestaat uit 3 modules van 2 dagen (donderdag en vrijdag), gespreid over 6 maanden. Elke module richt zich op een specifiek aspect:

- In module 1 staat het zelf ervaren van meditatie, yoga en metta centraal.
- In module 2 staan de inquiry en methodiek van meditatie en yoga centraal.
- In module 3 wordt geoefend met de ontwikkelde vaardigheden en wordt aanvullende theorie

Trainer:

Aukje Rood, Ceres R.O.O.D.
Ontwikkeling, Opleiding, Docentschap.
Godevaert Montensstraat 4
4811 PG Breda

Informatie:

www.ceresbreda.nl
www.mindfulnessyoga.nl
rood@ceresbreda.nl
tel. 076-5211625

Trainer:

Frits Koster
Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness
Peperweg 9
9891 AK Ezinge

Informatie:

www.fritskoster.nl
info@fritskoster.nl
tel. 0594-621807
06-19043565

Data:

Donderdag 4 & vrijdag 5 oktober 2012 (module 1).
Donderdag 6 & vrijdag 7 december 2012 (module 2).
Donderdag 14 & vrijdag 15 maart 2013 (module 3).

Criteria voor deelname:

- Het afgerond hebben van een opleiding tot Mindfulnesstrainer (bijvoorbeeld het IvM, de Arteveldehogeschool, See True, Hogeschool Utrecht, Noud de Haas, Universiteit Nijmegen of MBCT Trainingen).
- Het d.m.v. de opleiding tot Mindfulnesstrainer of een bijscholing vertrouwd zijn met de didactiek van yoga en het toepassen hiervan. (N.B. Mocht dit in de gevolgde opleiding niet aan bod zijn gekomen dan is het mogelijk hierin een 2-daags voortraject te volgen, zie www.mindfulnessyoga.nl voor informatie hierover).
- Het zelf minimaal twee jaar actief beoefenen van meditatie en yoga.

Het aanbod:

Zes lesdagen, gespreid over 6 maanden. Daarnaast worden deelnemers geadviseerd tot regelmatige (dagelijkse) beoefening en zelfstudie (minimaal 6 uur per week).

Certificaat: deelnemers krijgen een certificaat voor deze nascholing

Accreditatie:

Voor sommige beroepsverenigingen kan de scholing MMM meetellen voor (her)registratie. Het is in dit geval een individuele verantwoordelijkheid om dit zelf aan te vragen bij de betreffende verenigingen. Andere door Aukje en/of Frits verzorgde Mindfulness scholingen zijn in voorgaande jaren ook op deze wijze bij diverse beroepsverenigingen geaccrediteerd.

Locatie:

Centrum Meeuwenveen, Meeuwenveenweg 1, 7971 PK Havelte (Zuid-Drenthe). Tel. 0521-341289, zie www.meeuwenveen.nl.

Tijden:

- Donderdag 10.00 - 21.30 uur.
- Vrijdag van 10.00 - 16.30 uur.

Trainer:

Aukje Rood, Ceres R.O.O.D.
Ontwikkeling, Opleiding, Docentschap.
Godevaert Montensstraat 4
4811 PG Breda

Informatie:

www.ceresbreda.nl
www.mindfulnessyoga.nl
rood@ceresbreda.nl
tel. 076-5211625

Trainer:

Frits Koster
Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness
Peperweg 9
9891 AK Ezinge

Informatie:

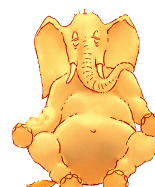
www.fritskoster.nl
info@fritskoster.nl
tel. 0594-621807
06-19043565

DOCENTEN

Aukje Rood (1950) richtte in 1986 als yoga docent haar eigen praktijk op in Breda. Hiervoor werkte ze als docent volwasseneneducatie. In de loop der jaren verdiepte zij zich verder in ademtherapie, andere bewegingsvormen en -technieken, boeddhistische psychologie en filosofie, Mindfulness yoga en Vipassana meditatie. Zij vindt het een uitdaging om deze oosterse achtergrond te vertalen naar de westerse manier van denken en handelen, alsook het ontwikkelen van mildheid en liefdevolle vriendelijkheid over te dragen. Van 1997 tot 2012 leidde zij samen met haar compagnon het Stilte, Mindfulness en Scholingscentrum, Ceres. Hier begeleidde zij Mindfulness Yoga en Vipassana meditatie groepen. Als docent Mindfulness Yoga is zij verbonden aan meerdere opleidingen voor mindfulnesstrainer in Nederland. Daarnaast werkt ze als supervisor voor yogadocenten en trainers MBSR/MBCT en geeft bijscholingen.



Frits Koster (geb. 10-12-1957), psychiatrisch verpleegkundige en mindfulnesstrainer, verbleef 6 jaar als monnik in kloosters in Z.O. Azië waar hij o.a. boeddhistische psychologie studeerde. Hij schreef diverse boeken (uitg. Asoka) en heeft jarenlange ervaring als meditatieleraar. Hij voltooide de opleiding tot Mindfulnesstrainer bij het Instituut voor Mindfulness (IvM) en is als docent verbonden aan opleidingsinstituten tot Mindfulnesstrainer in Nederland, België, Duitsland en Ierland. Hij geeft cursussen MBSR/MBCT en Compassietraining voor cliënten en medewerkers bij Lentis en GGZ-Drenthe. Daarnaast heeft hij – samen met zijn vrouw – een eigen bedrijf onder de naam ‘Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness’.



Trainingsbureau
Mildheid & Mindfulness

Meer info:

- Aukje Rood: tel. 076-5211625 / 06 21683794, e-mail: rood@ceresbreda.nl. (tot 5-3-2012).
- Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness, tel. 0594-628348 of info@mindfulnessstraining.nl. (na 5-3-2012)

Deelnametarief:

- □ 1095 voor de gehele bijscholing (3 x □ 365), deze kosten zijn inclusief BTW, cursusmateriaal, zoals audio-CD's en handouts.
- Overnachting op basis van eenpersoonskamer, 1x ontbijt, 2x lunch en 1x warme maaltijd (vegetarisch) en koffie/thee bedraagt per 2-daagse module € 116 (incl. btw).
- Een laken- en handdoekenpakket kan voor □ 9 ter plekke gehuurd worden of zelf meegenomen worden.

Deelnemers: minimaal 14 deelnemers maximaal 20.

Trainer:

Aukje Rood, Ceres R.O.O.D.
Ontwikkeling, Opleiding, Docentschap.
Godevaert Montensstraat 4
4811 PG Breda

Informatie:

www.ceresbreda.nl
www.mindfulnessyoga.nl
rood@ceresbreda.nl
tel. 076-5211625

Trainer:

Frits Koster
Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness
Peperweg 9
9891 AK Ezinge

Informatie:

www.fritskoster.nl
info@fritskoster.nl
tel. 0594-621807
06-19043565

HET PROGRAMMA

Module 1: donderdag 4 en vrijdag 5 oktober 2012

Module 1 is een ervaringsgerichte module. Er wordt veel aandacht besteed aan mindfulness yoga en meditatie om zelf als trainer ervaring op te doen en tot verdieping te komen. In de nabesprekingen (inquiry) wordt gereflecteerd op de individuele ervaring en is er aandacht voor valkuilen die zich voor kunnen doen bij het beoefenen van yoga en meditatie. De beoefening van mildheidmeditatie vormt een geïntegreerd onderdeel in deze module.

Module 2: donderdag 6 en vrijdag 7 december 2012

Ook in module 2 wordt geoefend met mindfulness yoga en meditatie. Daarnaast is er meer aandacht voor achtergrondtheorie en didactiek: waar let je op bij het begeleiden van yoga en meditatie? Wat zijn belangrijke aandachtspunten bij de inquiry? Welke plaats heeft mildheidmeditatie in je training? Naast thema's die door deelnemers, voorafgaand aan deze module, zelf naar voren kunnen worden gebracht wordt aandacht besteed aan:

- Adem.
- Wat zijn grenzen.
- Anatomie van het lichaam.
- De zithouding.
- Wat voor accenten leg je bij specifieke klachten (bv. fysieke, burnout, depressie of angstklachten)?
- Kennis m.b.t. aspecten van de boeddhistische leer die een invloed hebben op de MBSR en MBCT
- Het verder verdiepen van mildheidmeditatie en de waardevolle rol van mildheid in de gehele training.

Module 3: donderdag 14 en vrijdag 15 maart 2013

In module 3 worden deelnemers gevraagd zelf mindfulness yoga en meditatie te begeleiden en te leren via de feedback die wordt gegeven door andere deelnemers en de beide trainers.

Daarnaast is er uitleg over de boeddhistische psychologie (Abhidhamma) en aandacht voor individuele verdiepingwensen van de deelnemers op het gebied van het in de praktijk brengen van yoga en meditatie.

Te gebruiken literatuur:

- Leslie Kaminoff: Yoga anatomie, Altamira-Brecht.
- Mieke De Bock en Mirjam Wapenaar: Yoga voor dag en nacht, BBNC uitgevers.
- Frits Koster: Bevrijdend inzicht, Asoka.
- Christopher Germer: The Mindful Path to Self-compassion, The Guilford Press.
- Sesam atlas van de anatomie / 1 Het bewegingsapparaat / druk 21.

Als aanbeveling:

- Frank J. Boccio: Mindfulness Yoga, Asoka.
- Anālayo: Satipatthāna, the direct Path to Realization, Windhorse Publication.

Trainer:

Aukje Rood, Ceres R.O.O.D.
Ontwikkeling, Opleiding, Docentschap.
Godevaert Montensstraat 4
4811 PG Breda

Informatie:

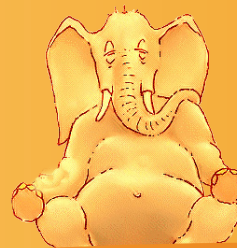
www.ceresbreda.nl
www.mindfulnessyoga.nl
rood@ceresbreda.nl
tel. 076-5211625

Trainer:

Frits Koster
Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness
Peperweg 9
9891 AK Ezinge

Informatie:

www.fritskoster.nl
info@fritskoster.nl
tel. 0594-621807
06-19043565



AANMELDINGSFORMULIER

Ik meld mij aan voor de bij- of nascholing Mindfulness Yoga, Meditatie & Mildheid voor MBSR/MBCT-trainers

Achternaam : _____ Dhr. / Mevr.

Voornaam : _____ Tel: _____

Adres: straat, huisnr. : _____ Geb: _____

Postcode, woonplaats : _____

E-mail (graag goed leesbaar invullen i.v.m. elektronische facturering):

Werkzaam als : _____

Ervaring met meditatie en yoga: (hoe lang, welke lera(a)r(en), welke meditatietraditie en yogavorm)

Waar heeft u zelf de 8-weekse training in MBSR of MBCT gedaan? Bij wie en wanneer?

Welke mindfulnessopleiding heeft u gevolgd?

Dieet:

Ik ben akkoord met de algemene voorwaarden en de annuleringsregeling (blz 5-6).

Datum: _____ Handtekening: _____

Graag dit aanmeldingformulier ingevuld en ondertekend opsturen naar:

Ceres ROOD, p/a Bredaseweg 496, 5036 NB Tilburg (tot 5-3-2012)

Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness, Peperweg 9, 9891 AK Ezinge (na 5-3-2012)

Trainer:

Aukje Rood, Ceres R.O.O.D.
Ontwikkeling, Opleiding, Docentschap.
Godevaert Montensstraat 4
4811 PG Breda

Informatie:

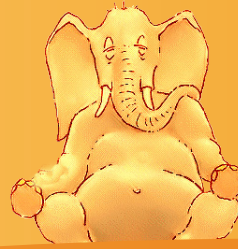
www.ceresbreda.nl
www.mindfulnessyoga.nl
rood@ceresbreda.nl
tel. 076-5211625

Trainer:

Frits Koster
Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness
Peperweg 9
9891 AK Ezinge

Informatie:

www.fritskoster.nl
info@fritskoster.nl
tel. 0594-621807
06-19043565



ALGEMENE VOORWAARDEN

Inschrijven

- U schrijft zich in voor de bijscholing door twee handelingen te verrichten:
 - Het volledig invullen, ondertekenen en per post opsturen van het aanmeldingformulier.
 - Pas na het overmaken van de aanbetaling à € 150 staat u officieel ingeschreven. Dit bedrag kan gestort worden op bankrekeningnummer 85 84 03 447 van Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness te Ezinge, o.v.v. 'MMM'.
- Bij twijfel of u aan de criteria voor deelname voldoet kunt u contact opnemen met Aukje Rood, tel. 076-5211625 (e-mail: rood@ceresbreda.nl) of met Frits Koster, tel. 0594-621807 (e-mail: info@fritskoster.nl) (na 5 maart 2012).
- Inschrijvingen worden op volgorde van binnenkomst behandeld.
- Na aanmelding ontvangt u een bevestiging hiervan in de vorm van een factuur. Het factuurbedrag dient (na aftrek van de aanbetaling) vóór aanvang van de bijscholing te zijn betaald. Betalen in 2 of 3 termijnen is in overleg mogelijk.
- Alle bedragen zijn inclusief BTW.

Toelating

De docenten kunnen besluiten iemand niet tot de bijscholing toe te laten.

Certificaat

U ontvangt na de opleiding een certificaat wanneer u minimaal 80% aanwezig bent geweest. Als u minder dan 80 % aanwezig bent geweest, dan ontvangt u geen certificaat.

Trainer:

Aukje Rood, Ceres R.O.O.D.
Ontwikkeling, Opleiding, Docentschap.
Godevaert Montensstraat 4
4811 PG Breda

Informatie:

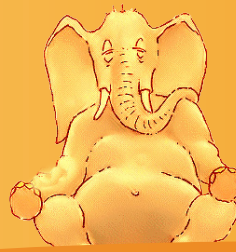
www.ceresbreda.nl
www.mindfulnessyoga.nl
rood@ceresbreda.nl
tel. 076-5211625

Trainer:

Frits Koster
Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness
Peperweg 9
9891 AK Ezinge

Informatie:

www.fritskoster.nl
info@fritskoster.nl
tel. 0594-621807
06-19043565



ANNULERINGSREGELING

- Annuleren kan alleen schriftelijk. Als annuleringsdatum geldt de datum van de annulerende e-mail of het poststempel.
- Bij annulering tot 8 weken voor aanvang worden alleen administratiekosten à € 25 in rekening gebracht.
- Bij annulering tussen 8 en 5 weken voor aanvang van de bijscholing betaalt u 30% van het totale factuurbedrag.
- Bij annulering tussen 5 en 2 weken voor aanvang van de bijscholing betaalt u 50% van het totale factuurbedrag.
- Bij annulering binnen 2 weken voor aanvang van de bijscholing is geen restitutie mogelijk en betaalt u het totale factuurbedrag.
- Indien u annuleert binnen 6 weken voor aanvang van de bijscholing en u draagt een vervanger voor die aan alle gestelde toelatingseisen voldoet, brengen wij u € 100 organisatiekosten in rekening en restitutie van het reeds betaalde factuurbedrag.
- Bij annulering tijdens de bijscholing bent u het volledige factuurbedrag verschuldigd. Bijzondere omstandigheden kunnen aanleiding zijn voor reductie of restitutie.
- Bij onvoldoende inschrijvingen voor de basisopleiding vindt restitutie plaats van alle reeds betaalde kosten.
- Indien een docent uitvalt wordt gestreefd naar adequate vervanging door een van de opleidingsdocenten. Als vervanging niet lukt wordt in overleg met de deelnemers zo mogelijk een inhaaldag vastgesteld. Kunt u hierbij niet aanwezig zijn, dan geldt restitutie zoals hieronder vastgesteld.
- Indien een opleidingsdag door overmacht niet door kan gaan, ontvangt u hiervoor restitutie. De restitutie is als volgt vastgesteld:
(Het totaalbedrag gedeeld door het totaal aantal opleidingsdagen) x het aantal vervallen dagen.
- Bij het niet nakomen van een verplichting uit deze overeenkomst is een deelnemer in gebreke. De deelnemer is dan zowel de rechtelijke als buitengerechtelijke incassokosten bovenop het totale bedrag van de opleidingskosten verschuldigd.
- In gevallen waarin deze overeenkomst niet voorziet kan nader overleg plaatsvinden van de opleidingskosten verschuldigd.
- In gevallen waarin deze overeenkomst niet voorziet kan nader overleg plaatsvinden.

Trainer:

Aukje Rood, Ceres R.O.O.D.
Ontwikkeling, Opleiding, Docentschap.
Godevaert Montensstraat 4
4811 PG Breda

Informatie:

www.ceresbreda.nl
www.mindfulnessyoga.nl
rood@ceresbreda.nl
tel. 076-5211625

Trainer:

Frits Koster
Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness
Peperweg 9
9891 AK Ezinge

Informatie:

www.fritskoster.nl
info@fritskoster.nl
tel. 0594-621807
06-19043565