



MILDHEID, MINDFULNESS & LICHAAMSEXPRESSIE



vrijdag 1- zondag 3 juni

Vrijdag 1 - zondag 3 juni 2012 is de training **'Mildheid, Mindfulness & Lichaamsexpressie'** onder begeleiding van Laila Keuning en Frits Koster, in **Retraitecentrum Ezinge (Groningen)**.

In dit weekend staat het begrip Mindfulness centraal. We werken afwisselend met verschillende fysieke en mentale bewustwordingsoefeningen. Hierbij besteden we ook aandacht aan individuele stress- en vermoeidheidsklachten en daarnaast doen we ook ontspanningsoefeningen. Het doel is om handvatten te bieden tot een vaardig stressmanagement en een hogere arbeids- en levenskwaliteit. Ook is het weekend een gelegenheid om aandacht aan jezelf te besteden zonder dagelijkse beslommeringen om je heen. Ezinge heeft een prachtige omgeving en naast het programma kun je heerlijk wandelen en genieten van de natuur!



Lichaamsgerichte oefeningen. We doen verschillende lichaamsgerichte oefeningen, waarbij je je meer bewust kunt worden van spanningsgebieden in je lichaam. De oefeningen zijn gebaseerd op ademen, bewegen bewustwording. Dynamische en ontspannende oefeningen wisselen elkaar af. Sommige oefeningen worden ondersteund door muziek en daarnaast doen we ontspanning- en bewustwordingsoefeningen in stilte. Je leert om de (spier)spanning die in je lichaam is opgeslagen los te laten en uiteindelijk meer in balans te komen. Je krijgt meer inzicht in je levenspatronen en er ontstaat meer ruimte voor energie, kracht en levenslust!

Mildheid. Vriendelijkheid en (zelf)compassie zijn hartverwarmend en kunnen worden samengevat in de term 'mildheid'. Mildheid maakt het hart open en accepterend, waardoor we vrede kunnen sluiten met onszelf en met de wereld om ons heen.

Mindfulness. Mindfulness betekent opmerkzaamheid. Het verwijst naar een meditatietechniek die stamt uit het boeddhisme, zoals die met name in Zuidoost Azië wordt beoefend. Bij deze meditatietechniek, ook wel *vipassanā*- of inzichtmeditatie genoemd, leren we accepterend en tegelijkertijd objectief te observeren wat zich in het nu in of aan ons voordoet, zonder direct over te hoeven gaan tot het be- of veroordelen of rationeel analyseren van wat wordt waargenomen. Door deze open aandacht kunnen allerlei verwerking- en bewustwordingsprocessen plaatsvinden en kunnen we meer innerlijke ruimte ervaren.

De laatste jaren wordt het ontwikkelen van *mindfulness* steeds meer toegepast als erkende behandelingswijze bij stress, chronische pijn en klachten op het gebied van angst en depressie. Ook als je weinig of geen klachten ondervindt kan *mindfulness* van waarde zijn omdat het een preventieve werking heeft!

Je hoeft geen ervaring te hebben met Lichaamswerk of Inzichtmeditatie. De workshop is bedoeld als een kennismaking met praktische en goed in het dagelijkse leven inpasbare wegen ter ontspanning, stresshantering en burnoutpreventie. Het weekend is echter ook zeer geschikt als je al meer ervaring met Lichaamswerk of Inzichtmeditatie hebt en de combinatie van de beide methodes eens aan den lijve wilt ervaren. Een gedeelte van het weekend vindt plaats in stilte.



Frits Koster

(Geb. '57) kwam 32 jaar geleden in aanraking met het boeddhisme en de beoefening van inzichtmeditatie. Hij heeft zes jaar als monnik gemediteerd en gestudeerd in boeddhistische kloosters in Zuidoost-Azië. In 1988 is hij teruggekomen en begeleidt sinds die tijd meditatieactiviteiten en geeft lezingen over de boeddhistische psychologie. Frits is inmiddels uitgetreden en werkt als Mindfulness-trainer bij GGZ-instellingen in Noord-Nederland. Daarnaast is hij als docent verbonden met opleidingen tot Mindfulness-trainer in Nederland, België en Ierland. Hij heeft diverse boeken gepubliceerd via uitgeverij Asoka.

Zie ook www.fritskoster.nl



Laila Keuning

(Geb. '57) is werkzaam als trainer/ coach en werkt vanuit haar eigen praktijk. Ze geeft training op het gebied van lichaamswerk, mindfulness en communicatie. Daarnaast is zij coach in persoonlijke ontwikkeling en geeft ook muzikles aan kinderen.

Het werken met Mindfulness en lichaamsbewustwording vormt de basis voor haar aanpak. Zij is gecertificeerd Trainer Lichaamswerk® en aangesloten bij de BeTTEL (Beroepsvereniging voor Trainers en Therapeuten Emotioneel Lichaamswerk). Sinds 1993 beoefent ze inzichtmeditatie en begeleidt sinds enkele jaren diverse activiteiten op dit gebied.

Zie ook www.lailakeuning.nl

Data:	Vrijdag 1 - zondag 3 juni 2012.
Tijden:	Je bent vrijdag welkom v.a. 18.00 uur; het formele programma begint om 20.00 uur. Het weekend eindigt zondag om 16.30 uur.
Plaats:	Retraitecentrum Ezinge, Peperweg 9, 9891 AK Ezinge. tel. 0594-621807. Zie ook www.fritskoster.nl .
Begeleiding:	Laila Keuning (Lichaamsgerichte oefeningen) en Frits Koster (Mindfulnessmeditatie).
Kosten:	<ul style="list-style-type: none"> • € 265 incl. BTW bij particuliere deelname. Hiervan is € 115 voor het verblijf en maaltijden en € 150 voor de organisatie en begeleiding. • € 265 excl. BTW (over de begeleidingskosten) bij deelname vanuit een zelfstandig bedrijf.
N.B:	Graag zelf een slaapzak of beddengoed en handdoeken meebrengen; er zijn dekbedden en kussens aanwezig. Een lakenpakket kan worden gehuurd voor € 4 ; een handdoekenpakket voor € 2,50. Graag ons van tevoren mailen of bellen als je een pakket wilt huren. Neem voor het gemak zelf sloffen, extra T-shirts, een klokje en gemakkelijk zittende kledij mee.
Vervoer:	Als je met het openbaar vervoer naar Winsum komt kun je voor € 2,50 per reis van het station opgehaald worden met de ophaalservice van het gastcentrum. Graag ruim van tevoren bellen als je hier gebruik van wilt maken. Als je met de auto komt: zie www.anwb.nl voor een routebeschrijving. In het dorp is er vaak gebrek aan parkeergelegenheid; bij aankomst zullen we je daarom instructies geven om de auto vlak buiten het dorp te parkeren. We kunnen mogelijk ook bemiddelen in met elkaar meerijsen met de auto; geef het dus op tijd door als je mensen een lift kunt geven of zelf met iemand mee zou willen rijden.
Meer info:	Laila Keuning (tel. 0595-435351) of Frits Koster (tel. 0594-621807). E-mail: lailakeuning@ziggo.nl . Zie ook www.fritskoster.nl of www.lailakeuning.nl
Opgave:	Middels het bijgevoegde aanmeldingsformulier (blz. 3). Je aanmelding is geldig na verrichting van een aanbetaling van € 150, te storten op bankrekeningnummer 85 84 03 447 t.n.v. Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness te Ezinge, o.v.v. 'MML Ezinge'. Hierna krijg je – als bevestiging – een factuur thuisgestuurd voor het gehele bedrag. Na aftrek van de aanbetaling kan het restbedrag uiterlijk 8 weken voor aanvang worden overgemaakt. Als de aanmelding korter dan 4 weken van te voren is, dient het bedrag in 1 keer voor aanvang overgemaakt te worden.



MILDHEID, MINDFULNESS & LICHAAMSEXPRESSIE



vrijdag 1- zondag 3 juni

Aanmeldingsformulier

Naam: Geb: .. / .. /

Adres (straat + huisnummer): M/V

Postcode en woonplaats:

E-mail-adres (graag in blokletters i.v.m. elektronische facturering!):

Beroep/ bedrijf: Tel:

Eventuele dieetvoorschriften (alleen op medische indicatie):

Ervaring meditatie/lichaamswerk:

Ik doe mee (*aankruisen wat van toepassing is*):

- als particulier: € 265 incl. btw
- als zelfstandige * € 265 excl. 19% btw over de begeleidingskosten à € 28,50

* *Bij de 2^e optie wordt een factuur opgestuurd na ontvangst van dit aanmeldingsformulier.*

Ik weet dat als ik bepaalde oefeningen – om welke reden dan ook – niet kan of niet wil doen, dat ik op geen enkele wijze verplicht ben deze oefeningen te doen. Ik weet ook dat ik de begeleiders niet verantwoordelijk kan stellen voor eventueel letsel als gevolg van deze oefeningen.'

Datum: .. / .. /

Handtekening:

Annulering: Bij annulering van het weekend hanteren we de volgende regel: als de annulering 8 of meer weken van tevoren wordt doorgegeven dan wordt de aanbetaling teruggestuurd (verminderd met € 25 administratiekosten). Als de annulering 4 tot 8 weken van tevoren is dan wordt € 50 in rekening gebracht; bij annulering binnen vier weken voor aanvang van de retraite wordt 80% van het deelnametarief in rekening gebracht.

- **N.B.** In geval je onder behandeling van een psychiater, psychotherapeut of medisch specialist bent en/of medicijnen gebruikt is het aangeraden om - alvorens je aan te melden - eerst contact op te nemen met een van de begeleiders.
- **N.B.** Je aanmelding is geldig als de aanbetaling van € 150 is overgemaakt op bankrekeningnummer 85 84 03 447 t.n.v. Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness te Ezinge, o.v.v. 'MML Ezinge' en als dit formulier is verzonden naar

Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness, Peperweg 9, 9891 AK Ezinge