

Mindfulness ontwikkelen, de cursus in aandacht ontwikkelen

Op de eerste plaats moet gezegd worden dat mindfulness geen meditatie is; het is een houding, een manier van zijn. Daarom kiezen in deze cursus niet alleen voor de 'formele' meditatie houding als uitgangspunt te nemen.

De oefeningen die er in de mindfulness trainingen gedaan worden zijn vaardigheden die er op gericht de mindfulness eigen te maken, te ondersteunen en te versterken. Wanneer er door middel van een oefening gewerkt met een bepaald thema, dan heeft dat tot doel de mindfulness beter tot zijn recht te laten komen en vloeiend over te gaan tot meditatie. Het is een 'zoektocht' waarin gezocht wordt naar de sleutel die werkt. Voor de een is dat stilte, voor een ander is het de adem.

In de mindfulness cursus van Centrum Nei Tao komen onder andere aan de orde:

- Ontspanning en aandacht
- Met aandacht staand aanwezig zijn.
- Adem-aandacht.
- Ruimte laten ontstaan.
- Stilte toelaten.
- Aandacht en aanwezigheid in beweging.



Voorwaarde voor heldere open aandacht is ontspanning, dus beginnen we met te ontspannen. Het aandachtig staan houdt je met twee voeten op de aarde. De adem is een belangrijke bron van aandachtstraining. Ruimte laten ontstaan wanneer we te weinig ruimte ervaren, hoe doe je dat? De stilte in onszelf herontdekken. Aandacht kan er ook zijn wanneer we lopen.

De cursus bestaat uit 8 lessen en is er op gericht om te beginnen met mindfulness.

De vaardigheden door middel van praktische oefeningen eigen te maken, verder te ontwikkelen en een begin te maken met meditatie.

Elke bijeenkomst bestaat uit een uur waarin we ervaringen uitwisselen en een nieuwe vaardigheid trainen. Het is de bedoeling dat die vaardigheden daarna zelfstandig getraind worden.

De cursus stoelt op 27 jaar Yoga en boeddhistische Meditatie ervaring en de 17 jaar ervaring in het lesgeven. Als ontspanningscoach werkt Twan Robben al 20 jaar individueel met cliënten.

Enkele opmerkingen:

- De cursus worden alleen gegeven bij voldoende belangstelling.
- Er wordt gewerkt in kleine groepen van maximaal 9 personen.
- Kosten van de cursus: €120,- inclusief lesmateriaal.
- Tijdstip: woensdag 19:00-20:00
- Datum: 31-08-2011 t/m 19 oktober