



# Mindfulness, een verrijking voor jezelf

## **Bewust in het hier en nu**

Waar is dat eigenlijk en hoe lang duurt dat?  
Hoe voelt dat en wat is eigenlijk het voordeel?

Volledig in het moment bewust aanwezig zijn is mindfulness. Dat kun je op ieder moment van de dag integreren in je leven. Als je last hebt van stress, lichamelijke spanning of onoplettendheid is mindfulness de manier om evenwichtiger te leven. Door met aandacht te leven, maak je jouw leven makkelijker.

Mindfulness geeft je op een nieuwe manier meer controle en contact met innerlijke wijsheid waardoor je inzicht toeneemt.

## **Dit gaan we tijdens de cursus samen onderzoeken in onszelf**

Inzicht en vooral zelfinzicht zal door onze mindfulness oefeningen toenemen. Onze mindfulness cursus is bedoeld als een kennismaking en gebaseerd op het gedachtegoed van meerdere 'grootheden' waaronder met name Thich Nhat Hanh, David Dewulf, Jon Kabat-Zinn, Edel Maex, Eckhart Tolle en oefeningen uit de DruYoga.

## **Waarom doe ik een korte cursus mindfulness**

Misschien ervaar je stress en spanning die onprettig voelt.  
Of wil je beter omgaan met persoonlijke ervaringen.  
Heb je het idee dat het tijd is voor leren stoppen met weerstand.  
Ben je aan het 'overleven' of val je moeilijk in slaap omdat gedachten in je hoofd maar rond blijven malen. Misschien wil je gewoon vernieuwen en steviger in het leven staan.



**Energyflow**  
Nijverheidstraat 2,  
1704 RA, Heerhugowaard  
[www.energyflow.nl](http://www.energyflow.nl)

Telefoon: 072 5722991 / 072 8883714

Gitta@energyflow.nl 06 4088 4940  
Frank@energyflow.nl 06 3976 0177

## **Tijdens de cursus is er veel aandacht voor mindfulness-oefeningen.**

Een onderwerp als mindfulness kun je intellectueel benaderen. Wij verkiezen echter de praktische toepassing waarbij we zowel de traditionele vorm, het ervaren van gedachten en gevoelens, onze binnen wereld, als het contact maken met je omgeving via je zintuigen, je buiten wereld, aandacht geven.

Het meditatie gedeelte heeft bewustwording en ontspanning tot doel – geeft rust en stilte in je hoofd.

## **Spelen, Leren, Genieten**

De mindfulness oefeningen zijn vooral bedoeld om spelenderwijs te ontdekken hoe je dat wat je eigenlijk niet wilt ervaren en wel aanwezig is toe kunt laten. Mindfulness kun je dus altijd toepassen. Het leert je om wanneer je bijvoorbeeld spanning voelt, gestrest bent of angst ervaart niet te werken met vormen van weerstand. Nee, integendeel, je nodigt als het ware de ervaring uit door je er bewust mee te verbinden zodat je echt ervaart wat je op dat moment daadwerkelijk ervaart. Zonder er over te oordelen.

Mindfulness zien wij ook als het toelaten van flow-momenten, één zijn met onszelf en in verbonden harmonie met onze omgeving.

## **Cursusdagen**

Zie online agenda. [www.energyflow.nl/agenda](http://www.energyflow.nl/agenda)

De cursus bestaat uit vier delen van twee uur.

's Ochtends van 09.30 tot 11.30 uur.

's Middags van 13.30 tot 15.30 uur.

## **Deze mindfulness cursus is geschikt voor iedereen**

De kosten bedragen 4 x € 55,00 ( € 220,00 ) of € 199,00 ineens.

## **Voor informatie en opgeven bel ons of stuur een e-mail**

072 888 3714 of 072 572 2991. Vanaf 09.00 uur tot 17.30 uur.

06 3976 0177. Na 19.00 uur tot 21.30 uur.

[Gitta@energyflow.nl](mailto:Gitta@energyflow.nl)

[Frank@energyflow.nl](mailto:Frank@energyflow.nl)

Hou je vast aan je eigen zijn, geloof in jouw pad,  
wees de weg en een vriend.

**' Er is geen weg naar vreugde, Vreugde is de weg.'**



**Energyflow**  
Nijverheidstraat 2,  
1704 RA, Heerhugowaard  
[www.energyflow.nl](http://www.energyflow.nl)

Telefoon: 072 5722991 / 072 8883714

[Gitta@energyflow.nl](mailto:Gitta@energyflow.nl) 06 4088 4940  
[Frank@energyflow.nl](mailto:Frank@energyflow.nl) 06 3976 0177