

# MINDFULNESS TRAINING



**ONTHAASTEN, ONTMOETEN, ONTDEKKEN & ONTWIKKELEN!**

**Ervaar zelf wat mindfulness voor jou kan betekenen  
en volg de 8 weekse training bij insento!**

## **Wat is mindfulness?**

Mindfulness kan het best omschreven worden als 'met volle en gerichte aandacht stil staan bij wat er op dit moment is. Stilstaan met mildheid, vertrouwen en zonder te oordelen'.

## **Wat kan mindfulness voor jou betekenen?**

Onze geest is gewend met veel dingen tegelijk bezig te zijn. We doen veel op onze automatische piloot en we handelen vaak vanuit onbewuste patronen en vertrouwde gewoontes. Soms is dat best handig, echter het kan ons ook belemmeren en vastzetten. Door niet aanwezig te zijn in het moment en te reageren vanuit automatische patronen, hebben we niet altijd vat op veranderingen.



**insento**

verbindend leiderschap in mens & organisatie

De training bestaat uit 8 weken, waarin we wekelijks 2,5 uur bij elkaar komen.

Je leert met name:

- te onthaasten, door meer te zijn in dit moment met alles wat er is en bewuster je leven te leven;
- te ontmoeten: leren minder te moeten van jezelf;
- te ontdekken welke rol jouw automatische piloot, gedachten en onbewuste patronen in je dagelijkse leven hebben;
- te ontwikkelen, door je bewustzijn op te bouwen en te versterken en mindfulness toe te passen in je dagelijks leven.

### Meer regie!

Door de beoefening van mindfulness leg je de basis om meer de regie van je leven in je eigen hand te nemen. Je leert ook om op een accepterende manier om te gaan met vervelende en moeilijke gebeurtenissen.

De training is geen therapie of praatgroep, maar een training waar je meer in contact komt met wie je in essentie bent.

### Voor wie is de mindfulness training?

De training is voor iedereen die (zelf-) bewust vanuit het moment en vanuit het hart wil leven en werken, en zowel mentaal als fysiek beter in balans wil zijn.

Dit vraagt bereidheid om dagelijks 45 minuten te oefenen. Zo wordt het na verloop van tijd een levenshouding; een open en opmerkzame houding, waarin focus, helderheid, acceptatie en mildheid ten opzichte van alles wat zich op dit moment in je leven voordoet, de basis is.

### Wat kost de training?

De kosten voor de training bedragen voor particulieren 350,-. Dit is inclusief het werkboek, CD's met de meditatieoefeningen en 19% btw. Voor bedrijven is het tarief 550,- (excl. btw).

### Wanneer is de volgende training?

Data : 20 en 27 sept, 4, 11 en 25 okt,  
1, 8 en 11 nov 2011

Tijdstip : 19.30 – 22.00 uur.

De trainingen worden gegeven in Den Haag.

### Inschrijven?

Wil je je inschrijven voor de training of heb je nog vragen, neem dan contact met me op.  
06 167 444 91 | [miekeverhagen@insento.nl](mailto:miekeverhagen@insento.nl)

Door wie wordt de mindfulness training gegeven?

Ik ben Mieke Verhagen (1962) en mijn passie is bij te dragen aan het ontwikkelingsproces van mensen en organisaties. Sinds 2006 werk ik vanuit mijn bureau insento als coach, trainer, interimmanager en adviseur.

Ik ben o.a. gecertificeerd mindfulness-trainer en volg sinds 2007 meditatielessen.

Kernwaarden voor mij zijn: vertrouwen, verbinding, betrokkenheid, integriteit, verantwoordelijkheid en humor.



**insento**

verbindend leiderschap in mens & organisatie