

"Waarom heb ik dit niet eerder geleerd?"

Mediteren is gezond, dat weet vriend en vijand inmiddels. Tijdens een mindfulness training leer je mediteren, maar je leert meer. Je traint je aandacht en dat is heel waardevol vandaag de dag. Het houdt je 'bij de les', maakt dat je bewuster omgaat met stress en minder vaak in je hoofd zit. Mindfulness helpt je om zelf te bepalen waar je je aandacht op richt, wat belangrijk is voor je, en dus ook hoe je je leven bewuster leeft. Je leert je anders te verhouden tot de dingen, waardoor de wereld er ook echt anders uit gaat zien. Je leert je niet helpende patronen, die je soms al je halve leven in de weg zitten, te doorzien, je leert (weer) genieten van het kleine en een accepterende houding te hebben ten aanzien van de moeilijke dingen, zowel de fysieke als mentale. Weet dat dit soort resultaten in eindeloos veel wetenschappelijke onderzoeken zijn vastgesteld en dat jij met jouw klachten gewoon mens bent onder de mensen in een zeer competitieve en individualistische wereld. Het is soms bijna niet te doen om je hoofd boven het water te houden. Daarom deze groepstraining. Je ervaart dat je niet alleen bent!

Mindfulness in Arcen De training vindt plaats op 8 aaneengesloten weken en duurt 2,5 uur per bijeenkomst. De training gaat door wanneer er minimaal aantal aanmeldingen is. Locatie is huisartsenpraktijk De Dolgaard in Arcen

Trainingsdata (2026)

Maandagavond 23 februari 2026, 2, 9, 16, 23 en 30 maart, 6 en 13 april 2026. Stilte dag (10-16 u) op 28 maart.

Maandag 24 en 31 augustus 2026, 7, 14, 21, 28 september, 5 en 12 oktober 2026. Stilte dag (10-16 u) op zaterdag 19 september.

Starttijd training: 19.00 u en einde rond 21.30 u.

Meer info hieronder en op de website, aanmelden kan via de site:

<https://www.talent-en-vitaliteitcoach.nl/8-weekse-basistraining/>

Je bent super welkom!

Goossens Career & Counseling - Schans 23 - Arcen
Jeanne Goossens

Alle data meedoen Het is belangrijk dat je alle bijeenkomsten kunt meedoen. Kun je 1 x niet meedoen?, dikwijls kan in overleg met de groep een datum worden gewisseld.

Werkboek Gedurende de training (8 x 2,5 uur plus een stiltedag) krijg je een werkboek en meditatie-bestanden. De teksten in dit werkboek en de begeleide meditaties ondersteunen je bij de dagelijkse oefeningen thuis.

Zelf oefenen Het effect van de training staat of valt met dagelijkse oefeningen thuis. Meedoen aan de mindfulnesstraining vereist geen meditatie of yoga ervaring. Ook zijn er geen speciale fysieke vaardigheden nodig, wel gemakkelijk zittende kleding en een open en nieuwsgierige geest. Een flesje water is ook prettig om bij je te hebben.

Investering De training kost € 399,=. Sommige zorgverzekeraars betalen een deel.

Trainer Jeanne Goossens geeft deze training al heel wat jaren, zij is coach en mindfulness trainer met een lange opleiding en een vermelding in het Mindfulness register. Sommige **zorgverzekeraars vergoeden daarom deze training** (of een deel ervan).
<https://www.zorgpremies.nl/vergoedingen/mindfulness.html>

Na de training kun je wekelijks blijven oefenen in een vaste groep in Arcen. Lees hierover meer op de website van Jeanne:
<https://www.talent-en-vitaliteitcoach.nl/verdiepingsuurtje-mindful-friday/>

Wat is Mindfulness?

- een manier die je leert bewuster, milder en vriendelijker -voor jezelf en anderen- in het leven te staan.
- Het is ook een set vaardigheden die je kunt aanleren in 8 weken; die toolbox neem je vervolgens mee in je rugzak en je haalt er iets uit als het nodig is.

Zijn na een mindfulnesstraining al je problemen opgelost?

Nee. Je leert anders naar problemen te kijken. Je leert je aandacht te richten. Mindfulness staat voor 'in het hier-en-nu aanwezig te zijn' en stimuleert te ervaren wat er om je heen is, zonder er iets van te vinden, zonder oordeel. Of het leven nou leuk is of minder leuk; het is wat het is en het is oké zoals het is; dat is de basishouding die je door de mindfulnesstraining meer en meer zult ontwikkelen. Je zult ook

merken dat je veel meer gedachten hebt, dan je al dacht en dat die regelmatig niet helpend zijn om je goed te voelen. Mindfulness is simpel, maar niet eenvoudig; veel deelnemers komen tijdens de training irritatie, ongeduld, frustratie, boosheid, onrust en verdriet tegen!

Waarom dan toch Mindfulness?

Mensen gaan Mindfulness doen om tal van redenen: om meer rust te ervaren, minder te piekeren, beter om te kunnen gaan met stress, zich beter te kunnen concentreren, gelukkiger te worden, meer te kunnen genieten, effectiever te werken, beter te slapen, zich (beter) te kunnen ontspannen of om beter om te gaan met lichamelijke klachten. Hoewel het effect van de training voor iedereen anders is, hieronder een aantal resultaten die regelmatig uit onderzoeken naar voren komen:

- Stress neemt af en je kunt beter omgaan met stresserende gebeurtenissen;
- Je concentratie en het prestatievermogen verbeteren;
- Je kunt je beter ontspannen;
- Er ontstaat een positiever zelfbeeld en beeld van de omgeving;
- Er vindt een verschuiving in de hersenactiviteit plaats naar de linker frontale cortex (goed voor een positieve gemoedstoestand en minder angst)
- Klachten als slapeloosheid, angst en depressieve gevoelens nemen af.

Mindfulness bij depressie of depressieve gedachten Mensen die vaker dan 3 x een depressie hebben gehad, hebben na een mindfulnesstraining 50% minder kans op terugval in een depressie. Mindfulness wordt tegenwoordig door de psycholoog en huisarts geadviseerd bij spanning, stress en burn-out.

Bel Jeanne als je nog vragen hebt: 06 20663600.