

Verdiepingstraining Mindfulness, de COMPASSIETRANING.

Door Marga Conijn, Mindfulness en Compassietrainer.

Veel mensen gaan in het dagelijks leven gebukt onder een laag zelfbeeld, snel twijfelen aan zichzelf en terugkerende hardnekkige patronen. Of hebben moeite om warme gevoelens naar zichzelf of/en anderen te ervaren. Ook na de Mindfulnessstraining kunnen hardnekkige patronen steeds opnieuw de kop opsteken.

Jon Kabat Zinn die de Mindfulnessstraining ontwikkelde schrijft hierover: "Meditatie ben ik meer dan ooit gaan zien als een naar binnen gericht gebaar van welwillendheid, vriendelijkheid en liefde tegenover onszelf en tegenover anderen. Een gebaar van het hart dat onze volmaaktheid ook herkent in onze overduidelijke onvolmaaktheden, onze tekortkomingen, verwondingen en ergernissen die daarbij horen. En onze hardnekkigheid tot onoplettendheid".

In de (zelf)compassietraining leer je in **7 bijeenkomsten** werken met verschillende thema's zoals o.a.: - *wat is compassie, - emotieregulatie systemen en de werking van onze hersenen,, - leren compassie in te zetten bij heftige gebeurtenissen of gevoelens in het leven, - anders om te gaan met de oordelen in jezelf, - leren luisteren naar de verlangens van het hart, - de innerlijke criticus.*

Ik wil mensen graag op een dieper niveau leren om te gaan met de beperkingen of hobbels die we in onszelf en in ons leven tegen kunnen tegen komen, om daar met meer mildheid en wijsheid mee om te leren gaan. Compassie voor jezelf staat daarbij centraal, en werkt ook door naar de mensen om je heen.

Werkboek en CD's.

We gebruiken het werkboek Compassie in je leven van Frits Koster en Erik van den Brink, die de Compassietraining in Nederland ontwikkeld hebben. Het boek is bij de prijs van de training inbegrepen evenals CD's. Audio bestanden zijn thuis te downloaden .

Huiswerkopdrachten.

Omgaan met het huiswerk is anders dan in de Mindfulness training. Je leert stil te staan bij wat voor jou goed en passend is om thuis mee te oefenen.

Kosten: € 265,- inclusief werkboek en CD's.

€ 120, voor mensen met een minimum- of weinig inkomen, in overleg met mij.

Data's groep Mei-Juli:

Start: Bijeenkomst 1 .Vrijdagavond 10 Mei 19.00 – 21.30 uur,
Bijeenkomst 2. Zaterdagochtend 18 Mei van 10.00 tot 12.30 uur,
Bijeenkomst 3+4 Zaterdag 1 Juni van 10.00 tot 16.00 uur (Gedeelte stiltedag),
Bijeenkomst 5 Vrijdagavond 14 Juni van 19.00 tot 21.30 uur,
Bijeenkomst 6 Zaterdagochtend 29 Juni van 10.- 12.30 uur,
Bijeenkomst 7 Zaterdagochtend 13 Juli van 10 – 12.30 uur.

Data's Groep eind Augustus- November.

Start: Bijeenkomst 1. **Let op** Bijeenkomst 1 Zaterdagmorgen 24 Augustus van 10 – 12.30 uur.
Bijeenkomst 2. Maandagavond 2 September van 19 – 21.30 uur.
Bijeenkomst 3+4 Zaterdag 14 September hele dag van 10 – 16.00 uur. (Gedeelte stiltedag)
Bijeenkomst 5. Maandagavond 30 September van 19 – 21.30 uur.
Bijeenkomst 6. Maandagavond 14 Oktober van 19 – 21.30 uur.
Bijeenkomst 7. Maandagavond 11 November van 19 – 21.30 uur.

Locatie.

Ik heb een prachtige plek gevonden in De Berkeley, Nesdijk 20 H te Bergen. Zie www.deberkeley.nl

De plek alleen al is een cadeau aan jezelf.

-Bus 6 vanaf station Alkmaar 7 min, dan nog 8 min. lopen. Met de fiets 20 min. vanaf station Alkmaar.

Voor de auto is er parkeergelegenheid aanwezig.

Over mezelf.

Na lang met plezier in het welzijnswerk gewerkt te hebben, o.a. als senior maatschappelijk werkende, is mensen leren hun bewustzijn vergroten en ze dichterbij contact te brengen met zichzelf iets wat bijzonder mijn hart heeft. Sinds 2008 geef ik de Mindfulness training, en ben steeds geraakt geweest door wat de training mensen kan brengen, simpelweg door te leren aanwezig te leren zijn bij wat er is.

Ik ben heel enthousiast over de inhoud van de Compassietraining en heb gemerkt dat mensen er veel mee kunnen in hun dagelijks leven. **Je kunt de Compassietraining ook volgen als je de Mindfulness niet gedaan hebt.** Wel fijn als je meditatie ervaring hebt.

Ik heb de uitgebreide trainersopleiding Mindfulness in 2011 afgerond aan het Centrum voor Mindfulness in Amsterdam en daar in 2014 de opleiding tot Compassietrainer gevolgd.

Lid beroepsvereniging VMBN, categorie 1 vanaf 2019.

Mocht de inhoud je aanspreken en wil je meedoen, mail me dan op conijnm@xs4all.nl

Bij vragen hoor ik je ook graag! Tel. 06-10491566.

Voor deelname wil ik graag (telefonisch) kennis met je maken.

Met hartelijke groet,

Marga Conijn.

Mindfulness en compassie trainer

Emailadres: conijnm@xs4all.nl