

Mindfulnessplein

Lezing

De oorsprong van Mindfulness. Welke gevolgen heeft stress voor lichaam en geest?

Op zaterdag 18 mei en zondag 19 om 11:00 uur neemt Yvonne Ouderkerk (Elzinga) van Observe Yourself je mee in de oorsprong van Mindfulness en hoe het geïntegreerd wordt in onze westerse maatschappij. Ook waarom het steeds harder nodig is. Ze legt uit wat stress is en welke gevolgen dat heeft voor je lichaam en geest.

Doe mee met de workshop Mindfulness en ga met nieuwe inzichten de week in!



Mindfulnessplein

Workshop

Vervolgens geeft Yvonne om 14.00 uur een workshop met een aantal oefeningen die in een 8-weekse training aan bod komen en kun je zelf ervaren wat het met je doet!

Mindfulness wordt gedefinieerd als:

Aandachttraining

In het hier-en-nu aanwezig zijn

Opmerkzaam zijn zonder oordeel

Acceptatie van dat wat er is.

De resultaten die uit verschillende onderzoeken naar voren komen zijn:

- Stress neemt af, je kunt beter omgaan met stress en gebeurtenissen die stress veroorzaken
- Concentratie en het prestatievermogen verbeteren
- Beter kunnen ontspannen
- Er ontstaat een positiever beeld van jezelf en de omgeving
- Je krijgt een positievere gemoedstoestand
- Klachten als slapeloosheid, angst en depressieve gevoelens nemen af
- Minder kans op terugval na burn-out of depressie
- Omdat je denkpatroon verandert, pieker je (veel) minder

