



Waar je ook gaat, daar ben je
Jon Kabat-Zinn

TRAINING INTUITIEVE MINDFULNESS

Zaterdag 21 januari, 18 februari en 17 maart 2012

13.00u tot 16.00u, Haags Yogacentrum, Den Haag

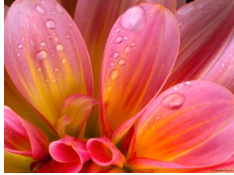
Opzet en inhoud

Bij intuïtieve mindfulness word je je bewust van je gedachten en je (intuïtieve) gevoelens. Hierdoor kun je steeds meer rust in je leven brengen. Intuïtieve mindfulness helpt je om bewust en ontspannen in je dagelijkse leven te staan. Door jezelf te trainen in het observeren van je gedachten en gevoelens kun je je dagelijkse ervaringen meer relativiseren. Je schept als het ware meer afstand naar wat er gedurende de dag gebeurt. Daardoor realiseer je meer betrokkenheid bij jezelf, je dierbaren en je collega's.

Bij intuïtieve mindfulness werkt jouw intuïtie samen met het observeren van je geest. In deze interactieve training van drie dagdelen ontvang je met behulp van onder meer ontspannings- en concentratieoefeningen inzicht in:

- Welke gedachten en gevoelens jou dagelijks bezighouden
- Hoe je deze gedachten en emoties kunt 'observeren'
- Hoe persoonlijke observatie leidt tot meer rust in je hoofd en in je werk
- De waarde van het opladen van je eigen energie
- De wijze waarop jouw intuïtie je nog meer kan ondersteunen in je leven

Deze training is geschikt voor beginners en gevorderden in mindfulness.



Voor wie?

Voor wie bewust aan zijn of haar innerlijke ontwikkeling wil werken

- Voor onderwijsmedewerkers in basis-, voortgezet en hoger onderwijs
- Voor horecamedewerkers
- Voor kunstenaars (schilders, zangers, acteurs)
- Voor professionals uit de zakelijke dienstverlening
- Voor luchtvaartpersoneel
- Voor medewerkers van non-profitorganisaties

Er wordt gewerkt in kleine groepen om zoveel als mogelijk individuele begeleiding te kunnen geven. Zelfwerkzaamheid en een pro-actieve houding ten aanzien van de eigen doelstelling en leerprocessen zijn essentieel voor een succesvolle deelname aan deze training.

Locatie en tijd

In het Haags Yogacentrum, De Sillestraat 13, 2593 TS Den Haag (Bezuidenhout) vindt de training plaats. Zie www.haagsyogacentrum.nl.

De training start om 13.00u en eindigt om 16.00u. Je bent welkom vanaf 12.45u, zou je op tijd willen komen zodat we om 13.00u kunnen starten? Voor het maken van aantekeningen kun je pennen en papier meenemen. Zorg ook voor eventueel warme sokken en een omslagdoek als je dat prettig vindt. Het is comfortabel om tijdens de training gemakkelijke kleding te dragen.

Tarief

De deelnamekosten van de training *Intuïtieve Mindfulness* bedragen:

- Voor particulieren Euro 235,=

- Voor zzp'ers/bedrijven/instellingen/(hoge)scholen Euro 375,= (incl. btw)

Het tarief is inclusief de cd met de Mindfulness-ontspanningsoefening.

Voor zelfstandig ondernemers zijn de kosten van de training aftrekbaar als coaching.

Werkgevers kunnen bereid zijn om de kosten van de training te voldoen als zij de training van belang vinden voor jouw professionele en/of persoonlijke ontwikkeling.

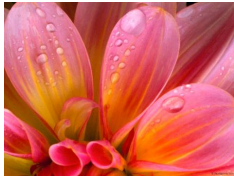
Als je hierover vooraf wilt overleggen dan kun je met Hélène van Oudheusden contact opnemen via 06 – 42 69 70 16.

Trainer

De training *Intuïtieve Mindfulness* wordt verzorgd door Hélène van Oudheusden.

Zij is trainer bewustwording en werkt als personal coach voor onderwijsinstellingen en voor particuliere cliënten. Naast het verzorgen van trainingen geeft zij individuele coachingconsulten.

Zie www.intuïtieve-mindfulness.nl, www.ob-c.nl en www.verbindendewaarden.nl.



Informatie & inschrijven

Voor meer informatie en voor inschrijving kun je contact opnemen met Hélène van Oudheusden via 06 – 42 69 70 16 of via info@ob-c.nl.

Algemeen

- * De inhoud van het contact met deelnemers (al dan niet in individuele begeleiding) is vertrouwelijk.
- * Een training Mindfulness is geen vervanging voor psychologische of therapeutische ondersteuning. Indien doorverwijzing wenselijk is, dan zal dat met de betrokkenen besproken worden.
- * Facturen dienen altijd voorafgaand aan de start van de training, van de samenwerking of van een samenwerkingsperiode voldaan te zijn.
- * Het intellectuele eigendom van trainingen, begeleidingstrajecten en coaching ligt bij Hélène van Oudheusden.
- * De aansprakelijkheid van Hélène van Oudheusden/OnderwijsBegeleiding & Coaching voor geleverde diensten is beperkt tot de hoogte van het factuurbedrag dat van toepassing is op de betreffende dienst.

Alle genoemde tarieven zijn onder voorbehoud van typefouten.