



Even voorstellen...

Mijn naam is Dian Lammens. Sinds 2007 werk ik in mijn praktijk voor lichaamsgerichte psychotherapie. In mijn persoonlijke zoektocht naar innerlijke rust en het omgaan met stress besloot ik jaren geleden een training Mindfulness te volgen. Ik werd erdoor gegrepen, ook omdat ik ervan overtuigd was dat niet alleen ikzelf, maar ook veel van mijn cliënten veel baat zouden kunnen hebben bij dit programma. Op zoek naar meer kennis en ervaring volgde ik daarom diverse cursussen en retraites in binnen- en

buitenland. Sinds 2011 ben ik gecertificeerd Mindfulness-trainer en sta ik ingeschreven in het register van de Vereniging voor Mindfulness-trainers in Nederland en Vlaanderen (VMBN), als trainer in categorie 1. Met veel plezier, betrokkenheid en voldoening geef ik trainingen waarmee ik tracht bij te dragen aan de levenskwaliteit van mijn cliënten. Daarbij vind ik het belangrijk een veilige sfeer te creëren waarbij cliënten zichzelf kunnen zijn en zich vrij voelen om vragen te stellen.

Oosters en Westers denken gecombineerd

Wat ik mooi vind aan Mindfulness en Compassie is de combinatie van Oosters en Westers denken. De Oosterse wijsheid die vaak werd afgedaan als vaag of zweverig wordt in deze programma's door de Westerse wetenschap onderbouwt. Onderzoek heeft aangetoond dat Mindfulness en Compassie goed zijn voor lichaam en geest en dat psychische en lichamelijke klachten daardoor kunnen afnemen. Tijdens de trainingen worden oefeningen uit de Oosterse filosofie aangevuld met inzichten uit de Westerse psychologie.



Dian Lammens
Praktijk voor lichaamsgerichte psychotherapie

Mindfulness & Compassietraining



Mindfulness & Compassietraining
Dian Lammens
Praktijk voor lichaamsgerichte psychotherapie

Papendrecht 4, 4511 BM Breskens
T. +31 (0)6-51068185 E. dianlammens@zeelandnet.nl
www.dianlammens.nl
f www.facebook.com/praktijkdianlammens

Mindfulness Stress

Je fietst van A naar B en bent in gedachten een boodschappenlijstje aan het maken. De gloed van de zon of de prachtige herfstbomen gaan aan je voorbij. We zijn met onze aandacht al in het volgende moment, terwijl we het vorige moment nog niet hebben verwerkt: we leven op de automatische piloot. In de jachtigheid van deze moderne tijd wordt er veel van ons geëist. Klachten als stress, sombere stemming, piekeren, angst en slapeloosheid zijn hiervan vaak het gevolg.

Meer genieten en bewuster leven

Mindfulness is het tegengestelde van leven op de automatische piloot. Tijdens de training leer je milde aandacht te concentreren op het hier en nu en op jouw beleving van het huidige moment. In acht weken leer je onaangename en onplezierige gedachten en gevoelens te accepteren zoals ze zijn, waardoor je er minder door wordt bepaald. Het resultaat? Bewuster leven en meer genieten.

Voor wie?

Mindfulness is een aanrader voor iedereen die de kwaliteit van leven wil verbeteren en stress wil verminderen. Onderzoek heeft aangetoond dat Mindfulnessstraining vooral helend kan zijn voor mensen die last hebben van piekeren, stress, pijn en in het bijzonder voor mensen met een burn-out en depressieve klachten. Maar ook als je lekker in je vel zit kan Mindfulness bijdragen aan jouw levenskwaliteit, in de zin van persoonlijke groei en bewustwording.

Programma

In acht bijeenkomsten van ongeveer 2 uur en een kwartier, leer je meditatietechnieken en yoga- en bewustzijnsoefeningen om thuis mee aan de slag te gaan. Op die manier word je je bewust van gedachtepatronen, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen. Zo wordt het gemakkelijker om uit negatieve gedachten- en gevoelsspiralen te stappen en leer je ook op een mildere manier om te gaan met de onvermijdelijke moeilijkheden in het leven.

Huiswerk

Iedere les krijg je huiswerk mee. Het huiswerk is eigenlijk het meest belangrijke onderdeel van de training. Daarmee krijg je als deelnemer een belangrijke sleutel tot succes in handen. Daarom is het wenselijk dagelijks een uur te reserveren voor je beoefening.

Wees zacht in je beoefening.
Zie de methode als een
fijne, zilverachtige stroom.
Volg de stroom,
heb vertrouwen in zijn loop.



Trainingsdata

Kijk voor meer informatie en de trainingsdata op de website www.dianlammens.nl.

Vanaf de startdatum vinden de acht wekelijkse bijeenkomsten plaats in Breskens en andere nader te bepalen locaties. De locatie is afhankelijk van de grootte van de groep. Met het oog op contact en geborgenheid bestaat de groep uit maximaal 10 personen. Voordat je de compassietraining gaat volgen, is het raadzaam de training mindfulness te hebben afgerond.

Kosten

De kosten van beide trainingen bedragen € 320,-* incl. btw. Dit is inclusief werkmap, audio-opnames/oefen-CD, koffie/thee.

Vergoeding zorgverzekeraar

Een aantal zorgverzekeraars vergoeden de training mindfulness geheel of gedeeltelijk vanuit de aanvullende verzekering. Informeer hiernaar bij je zorgverzekeraar. Indien de training niet vergoed wordt uit de aanvullende verzekering geldt voor mensen met een minimuminkomen (in overleg) een aangepast tarief.

Individuele therapie

Informatie over individuele therapie is te vinden op de website. Deze therapie wordt vergoed vanuit de basisverzekering.

* tarief 2016

(Zelf)Compassietraining Tem de innerlijke criticus

Herken je kritische gedachten als:

“wat is er mis met mij?”,
“ik moet dit toch aankunnen?”,
“wat zullen ze van mij denken?”,
“wat ben ik ook dom, lelijk, saai, enz...”

En herken je het, dat je er in tijden van stress er alles aan doet, jezelf zo snel mogelijk weer op te lappen om verder te kunnen of dat je je afreageert op anderen?

Het leven is niet altijd gemakkelijk. Iedereen maakt nare dingen mee met alle gevoelens, gedachten en soms ook lichamelijke klachten die daarop volgen.

Wees milder voor jezelf

Compassietraining is een training in vriendelijkheid en betrokkenheid naar jezelf en anderen. Je leert luisteren naar je lichaam, je leert om te gaan met moeilijke emoties als schuld en schaamte, woede angst en eenzaamheid. Je leert even stil te staan en jezelf op een positieve manier te ondersteunen. Je leert met meer mildheid en begrip voor jezelf en anderen te reageren. Zelfcompassie is niet egocentrisch. Je ontwikkelt juist een gezonde relatie met jezelf en meer empathie en openheid naar anderen. Zelfcompassie is voor onszelf zorgen zoals we dat zouden doen voor iemand waar we heel veel van houden. En zelfcompassie is de basis voor compassie naar anderen.

Programma

Gedurende acht sessies van 2 en een half uur, werken we in groepsverband met compassiemeditaties en andere bewustwordingsoefeningen die gevoelens van (zelf)compassie bevorderen. Het is de bedoeling dat je hier ook thuis mee aan de slag gaat. Houd er daarom rekening mee hier dagelijks een half uur tot een uur voor te reserveren.

Voor wie?

Zelfcompassie kan door iedereen geleerd worden. Zelfcompassie geeft je zelfvertrouwen. Het helpt je als je last hebt van ondermijnende gedachten, somberheid, bezorgdheid en stress.

De compassietraining kan ook gezien worden als een verdieping op je Mindfulnessbeoefening.