



Basismodule Mindfulness Yoga en Meditatie voor trainers MBSR/MBCT

Een twee-daagse workshop waarin u in aanraking komt met basiskennis en vaardigheden van de mindfulness- yoga en meditatie.

Voor wie

De tweedaagse workshop is bedoeld voor trainers die binnen de mindfulness opleiding die ze volgden weinig of geen yoga hebben gehad. Deze basismodule is dan ook een stimulans om yoga als bewegingsonderdeel aan de 8-weekse training toe te voegen. Tevens is het voor trainers zonder yoga ervaring mogelijk om na het volgen van deze tweedaagse deel te nemen aan de verdiepings modules MMM van Frits Koster en Aukje Rood (zie www.ceresbreda.nl/ www.fritskoster.nl).

Voorwaarden voor deelname

- Gecertificeerd zijn tot het geven van training op het gebied van MBSR/MBCT.
- Werkzaam als mindfulnesstrainer binnen een instelling, als zelfstandige of anderszins.
- Bij voorkeur enige ervaring met lichaamsgericht werken (bijvoorbeeld yoga, tai chi of lichaamswerk).

Doel van de basismodule

Het doel van de basismodule is drieledig. Ten eerste het zelf ervaren van mindfulness yoga. Ten tweede het ontwikkelen van kennis en didactische vaardigheden om yoga oefeningen te kunnen aanbieden. Ten derde het integreren en toepassen van yogaoefeningen binnen uw eigen mindfulnessstraining.

Daarnaast maakt het ervaren van de basisprincipes van de mindfulness meditatie onderdeel uit van deze module.

Inhoud van de basismodule

De hieronder genoemde onderwerpen komen onder anderen aan bod:

- Wat beoog je met de yoga binnen de training die je geeft.
- Wat kun je als "leek" op het gebied van yoga wel en niet bieden.
- Hoe ga je om met mensen met pijnklachten, ernstige vermoeidheid en/of beperkingen andere beperkingen
- Hoe vind je de juiste balans tussen stimuleren en vrij laten.
- Hoe breng ik het belang van de adem bij de bewegingen over?
- Wat ervaar en benoem je als grens?

In groepjes wordt met de yoga handouts geoefend om de stof meer eigen te maken, waarbij vooral inquiry, techniek en (innerlijke) houding aandacht krijgen.

Programma

De basismodule bestaat uit twee dagen van 10.00 tot 17.00 uur

Eerste dag: kennismaken, meditatie, mindfulness yoga, reflectie, lunch, theorie en techniek van de yoga, beoefening in groepjes, plenair nabespreken, meditatie.

Tweede dag: meditatie, houding van het zitten, vervolg theorie, lunch, oefenen van de yoga in groepjes, inquiry, plenair nabespreken, evaluatie, meditatie.

Praktische informatie

Cursusdagen: Vrijdag 15 en Zaterdag 16 juni 2012

Tijd: 10.00 - 17.00 uur

Kosten: € 252,10 excl. € 47,89 (inclusief materiaal, lunch).

Docenten: Aukje Rood, eigenaar Ceres stilte centrum, docent Mindfulness yoga en Vipassana meditatiebegeleider, trainer Mindfulness yoga aan diverse opleidingen voor mindfulness trainer in Nederland.
Karin Noltee, Gestalt- en relatietherapeut, gecertificeerd Mindfulness trainer. Werkzaam als mindfulness trainer individueel en met verschillende doelgroepen in organisaties, Vipassana meditatiebegeleider. (www.karinnoltee.nl)

Locatie: Ceres, Stilte-Mindfulness-Scholingscentrum, Ceresstraat 29, 4811 CA Breda.

Aanmelden: rood@ceresbreda.nl / www.mindfulnessyoga.nl tel. 06 21683794

Inschrijven en annulering

- U schrijft zich in voor de bijscholing door het volledig invullen, ondertekenen en per post opsturen van het aanmeldingformulier. Deze worden op volgorde van binnenkomst behandeld.
- Na aanmelding ontvangt u een bevestiging hiervan in de vorm van een factuur en het factuurbedrag dient vóór aanvang van de bijscholing te zijn betaald.
- Dit bedrag kan gestort worden op bankrekeningnummer 5954692 ING t.n.v. Ceres Rood Mindfulness o.v.v. Basismodule mindfulness yoga okt. 2011. Na het overmaken van het bedrag staat u officieel ingeschreven
- Bij twijfel of u aan de criteria voor deelname voldoet of andere vragen kunt u contact leggen met Aukje Rood, tel. 076-5211625 (e-mail: rood@ceresbreda.nl)
- Annuleren kan alleen schriftelijk. Als annuleringsdatum geldt de datum van de annulerende e-mail of het poststempel.
- Bij annulering tussen 5 en 2 weken voor aanvang van de bijscholing betaalt u 50% van het totale factuurbedrag.
- Bij annulering binnen 2 weken voor aanvang van de bijscholing is geen restitutie mogelijk en betaalt u het totale factuurbedrag
- Indien door overmacht de basismodule niet door kan gaan, vindt restitutie plaats.



AANMELDINGSFORMULIER

Ik meld mij aan voor de basismodule mindfulness yoga en meditatie voor MBSR/MBCT Trainers.

Achternaam: _____ Dhr/Mevr

Voornaam: _____ Tel:

Adres: straat, huisnr: _____ Geb.

Postcode, woonplaats: _____

E-mail (graag goed leesbaar i.v.m. facturering)

Werkzaam als:

Ervaring met lichaamsgerichte activiteiten:

Welke mindfulnessopleiding heeft u gevolgd:

Ik ben akkoord met de algemene voorwaarden en de annuleringsregeling

Datum: _____ Handtekening:

Graag dit aanmeldingsformulier ingevuld en ondertekend sturen naar:
Ceres ROOD, Bredaseweg 496 45036 NB Tilburg