



Workshop

Hoe integreer ik Yoga in mijn mindfulness-training?

Wat leert u?

In deze ééndaagse workshop maakt U kennis met Mindfulness yoga en leert u op praktische wijze hoe yoga te gebruiken bij uw mindfulness-training. Na deze dag kunt u uit een aantal geleerde yoga-oefeningen de best passende bij uw training kiezen. Na deze workshop bent u in staat om deze oefeningen uit te voeren en ze aan anderen te leren.

Voor wie bestemd?

De workshop is vooral bedoeld voor deelnemers die hun yoga-vaardigheden willen opfrissen en aanscherpen. De workshop is echter zo vormgegeven dat ook mensen zonder veel yoga-ervaring, baat hebben bij de op deze dag geboden kennis en oefening. Therapeuten die mindfulness-training geven zonder bewegingsonderdeel in hun aanbod krijgen een stimulans om yoga aan hun programma toe te voegen.

Opzet van het programma

In de **ochtend** staat het zelf ervaren van yoga als mindfulness-oefening centraal. In de **middag** oefenen we in groepjes. Na elke oefening wordt deze met elkaar nabesproken waarbij een ieder vanuit zijn eigen rol, ervaringen deelt en feedback geeft.

Ter afsluiting van de subgroepoefeningen worden de ervaringen kort plenair besproken. Gezamenlijk wordt afgesloten met een aantal kleine aandachtsoefeningen (o.a. staan, zitten, liggen).

De gehele dag wordt begeleid door Aukje Rood, zij is vanuit haar achtergrond HBO agogisch werk werkzaam geweest in het welzijnswerk en de volwasseneneducatie. Vanaf 1986 heeft ze een yogapraktijk en sinds 1997 haar eigen cursus- en stiltecentrum "Ceres" in Breda. Momenteel werkt ze als coach voor yogadocenten, geeft Mindfulness gerichte trainingen aan groepen en organisaties en begeleidt ze Vipassana

meditatiegroepen. Als docent yoga is zij verbonden aan diverse landelijke opleidingen voor mindfulnessstrainer.

Programma-inhoud

In de workshop komt onder andere 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; 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 ervar- en benoem je als grens?

Bovenstaande inhoud dienen als leidraad. Wij houden tevens rekening met de individuele behoefte van de deelnemer.

Tarief € 145,- per deelnemer. (cateringkosten van € 20,- inbegrepen)
Inclusief cursusmateriaal, lunch, koffie/thee/water.

Tijd Ontvangst met koffie en thee van 9.30 uur tot 10.00 uur.
Programma start om 10.00 uur en eindigt om 17.00 uur.
Maximum aantal deelnemers: 14

Datum: in overleg met See True

Locatie: Ceres stilte-ruimte, Ceresstraat 29 4811 CA Breda.
(7 minuten van station Breda)

De organisatie van deze workshop is in handen van See True,
Mindfulness-trainingen en opleiding in Zuid-Limburg

Opgave: info@mindfulness-opleiding.nl

Het werkmateriaal krijgt u ter plekke.