

Verslag bijeenkomst d.d. 21 november 2017 van het ParkinsonCafé Zoetermeer e.o.

Het onderwerp van deze bijeenkomst is: MINDFULNESS



Jacques de Roos heet iedereen van harte welkom bij deze bijeenkomst. Sonja van der Vlist presenteert vandaag de lezing/workshop Mindfulness. Na de introductie van zichzelf begint Sonja met ademhalingsoefeningen in een zitmeditatie. Zij geeft aan dat je lichaam precies weet wat nodig is voor jezelf.

Mindfulness richt zich op het leven van vandaag. Je kunt het op ieder moment toepassen bij alles wat je doet. Mindfulness zet je denken en voelen met beide benen op de grond. Het leert je om NIET bezig te zijn met herhalingen van herinneringen, fantasieën of doemscenario's voor de toekomst. Het leert je hier te blijven, in het huidige moment. Mindfulness is ook een visie, een optimistische visie en tegelijkertijd een praktijk. Een praktijk waar mee je het leven van alledag meer diepgang en kleur kunt geven.

Mindfulness leert je je **spanningen loslaten** welke **invloed heeft op je ziekte**. Het leert je denken in mogelijkheden i.p.v. onmogelijkheden. Het leert je te verbazen i.p.v. je te ergeren.

Uitspraken: **"je kunt de golven niet sturen, maar wel leren surfen"**
"Live in the moment ..."
"Er is er maar één die goed is voor jezelf, en dat ben jezelf"
"Happiness is not a destination, it's a way of life"

De aanwezigen krijgen een formulier met vragen hoe mindful zij leven. Na het invullen wordt hierover gediscussieerd.

Ook wordt een "oefening" gedaan door de aanwezigen met het bekijken van hun hand. De omtrek, de kleur bij strekking en weer bij ontspanning, de lijnen. Zij leert de aanwezigen de observeren en te concentreren en te ervaren of het verstand kritiek heeft op alles wat ze zien.



Daarna wordt de "rozijnoefening" gedaan. Neem een rozijn in de hand en ga voelen, kijken, luisteren, proeven en doorslikken. Het gaat erom de dingen te zien met andere ogen.



WAT BETEKENT MINDFULNESS VOOR MIJ?

- Aandacht richten op wat ik wil
- Denken in mogelijkheden
- Met minder mee doen
- Rust, meer genieten
- Ervaren van minder spanning

Géén oordeel, het heeft geen enkele zin!

Voor wie?

Voor iedereen die de kwaliteit van zijn/haar leven wil verbeteren en vooral wanneer je:

- Beter wil leren omgaan met moeilijke emoties (spanning, angst, pijn);
- Minder met gedachten bezig wilt zijn (piekeren);
- Je in een druk leven beter staande wilt houden.



Training mindfulness

Training van 8 weken, 1x per week

€ 99,00,-- inclusief btw, cd en reader per persoon.
Inschrijven n.a.v. deze middag, voor 31 januari 2018: 10% korting.

Start in gezamenlijk overleg.

Kenningsmakingsgesprek mogelijk (kosteloos)

Voor meer informatie : www.mindfulnessRiseandShine.nl of :
info@mindfulnessriseandshine.nl

De volgende bijeenkomst vindt plaats op DINSDAG 19 december 2017,

Het bestuur nodigt u van harte uit voor de eindejaarsbijeenkomst.
Hans Holtslag zal dan zijn nieuwe voorstelling "Kristallen tranen" presenteren.

I.v.m. de verwachte grote opkomst is het noodzakelijk dat u zich van te voren aanmeldt. Wij kunnen maximaal 60 bezoekers in de zaal toelaten.

Vol = vol

Aanmelden via:

ParkinsonCafé tel.06 22026165

e-mail: peecafezoetermeer@ziggo.nl

of www.parkinsoncafezoetermeer.nl

