



Herman Steenvoorde heeft een ruime werkervaring als docent, counsellor, coach en trainer. Hij is o.a. opgeleid aan de Nederlandse Academie voor Psychotherapie en deed bijscholingen op het gebied van spirituele therapie, hypnotherapie, meditatie en lichaamsgerichte therapie. Daarnaast is hij gecertificeerd stresscounsellor en Certified Mastercoach of NLP.

Hij werkte ondermeer in het onderwijs als docent en coach en in de zakelijke dienstverlening op het gebied van reïntegratie.

Het is een counsellor met een warm hart voor mensen die om wat voor reden dan ook vastlopen of dreigen vast te lopen. Zijn aanpak is concreet en gericht op oplossingen, maar is ook persoonlijk en gericht op groei.

Praktijk Oase
Tel. 0252-534449 / 06-14937432
info@praktijkoase.nl
www.praktijkoase.nl



Cursus Meditatie met

Mindfulness

“leven met aandacht”

start 15 februari 2012



Een uitnodiging tot werken aan een grotere balans,
meer controle, zorgzaamheid en plezier in het leven.

Leer omgaan met stress, vermoeidheid,
negatief denken en piekeren.

“Leven met aandacht”

Deze meditatiecursus, met als uitgangspunt de Mindfulnessmethodiek wordt georganiseerd vanuit Praktijk Oase en gegeven door Herman Steenvoorde. In deze cursus krijg je inzicht in 6 basisprincipes van meditatie en ontspanning en leer je zowel actieve als stille technieken. Ook gaan we bezig met het toepassen van meditatie/mindfulness in het dagelijks leven. Al tijdens de cursus krijg je oefeningen mee, die je zelf thuis kunt doen. Heb je problemen met stress, negatief denken en piekeren dan helpt deze cursus je op weg om daar beter mee om te gaan. De cursus is verder geschikt voor iedereen die kennis wil maken met of zich verder wil verdiepen in een meditatieve levenshouding.

Waar?

De locatie is Kunstwerkplaats Quinta Essentia, een prachtige ruimte gelegen op 10 tot 15 autominuten van Haarlem, Hoofddorp, Hillegom en Nieuw Vennep.

Wat leer je?

In de cursus werken we aan het vergroten van de vaardigheid om met vriendelijke, zorgzame aandacht in het hier-en-nu te blijven. Je leert om jezelf niet op te jagen, om gewoon aanwezig te zijn bij wat er zich op dat moment voordoet. Je leert vooral om dat toe te passen in de dagelijkse praktijk.

Hoe?

- Er wordt gebruik gemaakt van 3 ondersteunende oefeningen: De lichaamsverkenning, ademhaling en eenvoudige bewegings-oefeningen. Al deze oefeningen zijn in wezen al meditatief en ondersteunen de gerichte meditatie.
- De gerichte meditatie: staand, liggend, lopend en natuurlijk ook zittend (op een stoel, bankje of kussen)
- Er wordt informatie gegeven over 6 basisprincipes van meditatie, over “stress” en “hoe te leven met aandacht”.
- Er zijn oefenopdrachten en andere huiswerkopdrachten om het bewustzijn in het dagelijks leven te vergroten en er is de mogelijkheid om met elkaar ervaringen uit te wisselen.

Wat is meditatie?

Meditatie is uit de tredmolen stappen van gewoontes en gedachtepatronen zodat de geest de mogelijkheid krijgt om tot rust te komen. Niet om je van de wereld af te sluiten maar om vanuit jezelf deel uit te maken van de wereld. Dit kan door de geest te trainen zich naar binnen te richten in plaats van zoals gebruikelijk naar buiten.

Het trainen van de geest gaat niet vanzelf. Deze training bestaat uit: oefenen in aandachtig aanwezig zijn (mindfulness) en alles wat in je opkomt (gedachten/emoties) laten voor wat het is. Je niet laten meeslepen door gedachten en emoties zorgt dat er rust ontstaat en de geest zich kan ontspannen.

Het is een leerproces net zoals piano spelen, dansen, autorijden etc. Eerst moet je de techniek beheersen, dan speel je opeens piano zonder dat je bezig bent met de techniek van het piano spelen, dan je zonder dat je nadenkt welke passen je moet maken of rijd je auto zonder er over na te denken hoe je moet schakelen. Meditatie is eigenlijk niet iets dat je kunt **doen** maar je kunt het **laten ontstaan** door de juiste voorwaarden te scheppen en dat is iets wat je wel kunt leren.

Als je eenmaal weet hoe je de geest tot rust brengt, begint de eigenlijke meditatie. Dan kan er ook besef ontstaan over je werkelijke aard en vergroot je je mogelijkheden voor meer rust en zelfbewustzijn.

Meditatie is dus niet: wegzweven, in trance gaan of stoppen met denken. Integendeel het is juist een uitnodiging om hier-en-nu in het ogenblik te zijn. Gedachten komen en gaan, maar zijn op de achtergrond en kunnen met vriendelijke aandacht aanschouwd worden.

Informatie
Aanmelding
of per e-mail:
locatie:

www.praktijkoase.nl
tel. 0252-534449 / 06-14937432 *
info@praktijkoase.nl
Kunstwerkplaats Quinta Essentia
Spieringweg 913, 2136 LK Zwaanshoek,
tussen Bennebroek en Cruquius/H'stede
€ 160,- (Incl. lesmateriaal, koffie/thee)
v.a. 15 februari 2012 op 6
woensdagavonden. (niet op 29 februari)
van 20.00 – 21.30 uur

Kosten:
Start:

Tijd:

* Na aanmelding krijg je een bevestiging en aanvullende informatie.