



Mijn naam is **Marcus Zeven-Jansen**; ik ben de oprichter van mindfulnessleren.nl en ik begeleid de trainingen op de donderdagavond.

Ik ben opgeleid tot Mindfulnesstrainer en Personal Coach en Counsellor en heb meer dan 30 jaar ervaring met verschillende vormen van meditatie en yoga.

Ik heb een grote belangstelling voor alles wat met persoonlijke groei en bewustwording te maken heeft en begeleid sinds 2005 mensen bij hun persoonlijke ontwikkeling in mijn praktijk Stap na Stap.



mindfulnessleren.nl

**Adres:**

Laan van Meerdervoort 190  
2517 BH Den Haag.

Info@mindfulnessleren.nl  
www.mindfulnessleren.nl  
Tel: 06 47604423

*Kamer van Koophandel nr. 55608663  
BTW nr: NL001510154B36*

© 2005 - 2022



mindfulnessleren.nl



**Training start  
7 april**

**Bewust en ontspannen  
leven in het nu**



# mindfulnessleren.nl

## Wat is Mindfulness?

Mindful zijn betekent bewust aandachtig zijn in het hier en nu, op een niet (ver)oordelende manier. Dat lijkt simpel, maar blijkt vaak lastig in onze drukke levens, waarin we vaak 'vanuit ons hoofd' leven. Door oefening van richten van aandacht, openheid, acceptatie, loslaten, vriendelijkheid en mildheid ontstaat ruimte om vanuit innerlijke rust te leven.

## Praktische toepassingen van meditatie

De combinatie van oosterse meditatietechnieken met moderne inzichten uit de westerse psychologie heeft een uiterst krachtige methode doen ontstaan. Dit maakt eeuwenoude wijsheid praktisch toepasbaar op het werk, thuis, in relaties en bij spanning of stress.

## Voor wie?

Mindfulness is nuttig voor iedereen die ontspannen en bewust wil leven, en zijn of haar kwaliteit van leven wil vergroten. Het bevordert de energie, contact met emoties, lichaam, en intuïtie en verdiept zelfkennis, zelfaanvaarding, zelfvertrouwen en hoe je keuzes maakt.

Aandachtig leven helpt om automatische patronen, zoals teveel of negatief denken, piekeren, somberheid, wegdromen, overmatige angst en onrust los te laten en verbetert de concentratie. Je leert meditatie (liggend, zittend, staand bewegend) en verschillende aandachtsoefeningen.

De training is geschikt voor mensen met en zonder ervaring met mediteren.

## Aanbod

Wij organiseren groepstrainingen, workshops en maandelijkse meditatieavonden. Daarnaast kunnen groeps- en individuele trainingen op aanvraag georganiseerd worden.

## Resultaten

Wetenschappelijk onderzoek wijst uit dat de invloed van mindfulness op de fysieke en mentale staat van de mens bijzonder positief is. Het bevordert de gezondheid en het algemeen gevoel van welbevinden.

## Trainingsinformatie

De training wordt gegeven in kleine groepen, aan de hand van het MBSR- / MBCT-programma, dat vooral ervaringsgericht is.

Tijdens de training volgen oefeningen, en uitleg, over bijvoorbeeld stress en de wisselwerking tussen gedachten, emoties en lichamelijke gevoelens elkaar af. De oefeningen zijn gericht op effectief gebruik in het dagelijks leven.

Het is een intensieve training, waarin deelnemers worden gestimuleerd om zelf dagelijks te oefenen. Neem gerust contact op als je ergens vragen over hebt.



## Trainingsdata

Trainingen starten in januari, april/mei en sep/okt.

De volgende training is op **donderdag** van 19.30 tot 22.00 uur op: 7, 14, 21, 28 april, 12, 19, 26 mei, 2 juni.

**Gratis intro workshop** op 19 maart van 11.00 - 12.30 uur. Geef je op als je mee wilt doen.

## Programma

Dag 1: De automatische piloot  
Dag 2: Omgaan met hindernissen  
Dag 3: Bewust zijn van de ademhaling  
Dag 4: Stress en aanwezig blijven  
Dag 5: Toestaan, laten zijn  
Dag 6: Gedachten zijn geen feiten  
Dag 7: Mindful voor jezelf zorgen  
Dag 8: Mindfulness integreren in je leven

## Trainingslocatie

De training vindt plaats in 'De Zevende Hemel, Centrum voor Body, Mind & Spirit' op de Laan van Meerdervoort 190, 2517 BH Den Haag.

## Informatie en aanmelden

Mail naar [info@mindfulnessleren.nl](mailto:info@mindfulnessleren.nl) of bel 06 47604423 voor meer informatie, een afspraak voor een gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek of voor aanvraag van een aanmeldingsformulier.

## Kosten

De training kost € 387 (**early bird prijs € 357 t/m 26 maart**) en is inclusief BTW, kennismakingsgesprek, uitgebreid werkboek, video- en geluidsbestanden en thee en koffie.

Veel werkgevers zijn bereid (een gedeelte van) de training te vergoeden. Investeer in jezelf, kom tot bloei en leef je potentie! 😊