



Mijn naam is **Marcus Zeven-Jansen**; ik ben de oprichter van [mindfulnessleren.nl](http://mindfulnessleren.nl) en 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, yoga en chi kung.

Sinds 2005 begeleid ik in mijn praktijk Stap na Stap mensen bij hun persoonlijke ontwikkeling, bewustwording en het omgaan met stress. Mindfulness staat bij die begeleiding centraal. Naast persoonlijke begeleiding geef ik sinds 2011 met veel passie en plezier mindfulness groepstrainingen.



[mindfulnessleren.nl](http://mindfulnessleren.nl)

**Adres:**

Laan van Meerdervoort 190  
2517 BH Den Haag.

[Info@mindfulnessleren.nl](mailto:Info@mindfulnessleren.nl)  
[www.mindfulnessleren.nl](http://www.mindfulnessleren.nl)  
Tel: 06 47604423

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

© 2005 - 2022



[mindfulnessleren.nl](http://mindfulnessleren.nl)



**Training start  
22 september**

**Bewust en ontspannen  
leven in het nu**



# mindfulnessleren.nl

## Wat is Mindfulness?

Mindfulness is 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 maken van keuzes.

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 en het empathisch vermogen. 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 mentale en fysieke staat van de mens bijzonder positief is. Het bevordert innerlijke rust, 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 en sep. Gemiste lessen kunnen ingehaald worden.

De volgende training is op **donderdag** van 19.30 tot 22.00 uur op: 22, 29 september, 6, 13, 20 oktober, 3, 10, 17 november

## 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.

## Herfst aanbieding

Meld je samen met iemand aan en ontvang allebei € 40 korting!

## Kosten

De training kost € 387 (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! 😊