



Cursus Mindfulness

Mindfulness Based Stress Reduction

In de **MBSR cursus** krijg je vaardigheden en handvatten aangereikt die je helpen om bewuste keuzes te maken en fysieke signalen, gedachten en gevoelens te herkennen. Hierdoor zul je je prettiger voelen, meer in balans.

Acht weken lang gaan wij samen de ervaringen delen als we bijvoorbeeld aandachtig zitten, of in aandacht bewegen. Thuis ga je dagelijks oefenen en de ervaringen worden gedeeld in de week erop waarna je weer nieuwe, of herhaalde, oefeningen krijgt voor de volgende week.

De wekelijkse sessies zijn praktisch maar ook verdiepend: je ontvangt een *werkmap* waarin de oefeningen staan en inspirerende begeleidingen. Je maakt hierin ook zelf aantekeningen over je ervaringen thuis. Ook krijg je toegang tot *audiobestanden* die je helpen met de thuisbeoefening.

Het resultaat zou kunnen zijn dat je minder stress ervaart, meer zelfvertrouwen krijgt, vriendelijker voor jezelf bent én met meer energie in het leven staat.

Praktisch:

Als je besluit om je op te geven volgt er eerst een persoonlijk intake gesprek. Het is een groeps cursus met maximaal 7 personen met voldoende tijd en ruimte voor persoonlijke aandacht. Voor contact en meer informatie: zie e-mail en telefoonnummer hiernaast.

Mindfulness, wat is het?

Aandachtig aanwezig zijn in het moment, met lichaam en geest in het hier en nu.

Dat klinkt wellicht eenvoudig want we maken allemaal wel eens momenten mee waarbij we ons volledig bewust zijn van een ervaring, in de natuur bijvoorbeeld of bij een moment van verwondering over iets, maar vaker zijn we bezig met dingen die we nog moeten doen: de toekomst, of wat er net is gebeurd: het verleden.

In een leven vol werk, verantwoordelijkheden, zorgen voor anderen en dagelijkse zaken vergeten we vaak om even stil te staan bij onszelf. En áls we aan onszelf denken dan gaan we bijv. zorgen voor ons lijf door te sporten, we zorgen voor een rustmoment door een boek te lezen of gaan we op tijd naar bed. Dat is prima en goed. Vaak worden we ons echter pas goed bewust van het gebrek aan aandacht voor onszelf als het lijf iets aangeeft: vermoeidheid, hoofdpijn, rugpijn. Of we ervaren stress, paniek over wat er allemaal moet, moet, moet...

Mindfulness kan je helpen om je bewust te worden van automatische reacties op wat je in je leven overkomt.

Hoe reageer je op een hulpvraag, een deadline, een volle agenda, een gevoel van eenzaamheid, etc. Je leert om de re-actie te herkennen waardoor je de keuzemogelijkheid krijgt om inderdaad iets te gaan ondernemen óf om dit bijv. niet te doen of uit te stellen, en dus anders naar de situatie te kijken. Op het moment dat je je realiseert dat je een keuze hebt, is dit vaak al een mindful-moment: je staat even stil, vertraagt en voelt je lijf, neemt je gedachten waar. Dit is troostend, helpend en vermindert het stressgevoel waardoor je je beter zal voelen.



een nieuwe uitdaging, die mij zowel persoonlijk als professioneel inspireert.

Website Julia:

<https://juliastegeman.nl/mindfulness>

Contact en meer informatie:

Info@juliastegeman.nl

06-49874654

Algemene informatie over mindfulness en de cursus MBSR:

demindfulnessacademie.nl

Inschrijven:

Cursus dagen en tijden:

8 keer een donderdagavond van 19.00– 21.30
& een Stilte dag op een zaterdag of zondag van 10.00- 16.00
De data zijn: 18 & 25 sept, 2, 9, 16 & 30 okt, 2 nov. (stilte-
dag van 10-16 uur), 6 & 13 nov 2025.

Locatie:

Therapeuticum Aurum
Frits de Zwerverrode 1
2717 TP Zoetermeer

Prijs: € 450,-

Julia Stegeman

Even introduceren:

ik ben musicus en praktiseer al jaren mindfulness en ben gecertificeerd trainer MBSR. Al eerder heb ik in het Aurum de cursus MBSR gegeven, nu dus een nieuwe cursus !

Na mijn jarenlange ervaring als docent en musicus is het geven van deze cursus altijd