

Mindfulness



Mind Full, or Mindful?

Wat is mindfulness?

Zonder oordeel met je volledige aandacht in het hier en nu zijn.



Waar is het goed voor?

1. Meer genieten van het moment
2. Minder piekeren
3. Minder oordelen over je gedachten
4. Somberheids- en angstklachten verminderen
5. Stress verminderen
6. Beter nachtrust
7. Beter met pijn omgaan
8. Je leert jezelf beter kennen en meer waarderen
9. Beter focus/concentratie
- 10. Het kan je een gelukkiger mens maken!**



Mindfulness oefeningen

1. Alledaagse activiteit met volledige aandacht doen
2. Bodyscan
3. Anker oefening
4. 3 minuten adempauze
5. Zitmeditatie
6. Staande yoga
7. Liggende Yoga
8. Loopmeditatie
9. Bergmeditatie
10. Dankbaarheidsoefening



Tijd om te oefenen!

De 3 minuten adempauze

Deze oefening helpt je om uit de automatische piloot te stappen en opnieuw te verbinden met het huidige moment.

3 stappen:

1. Aandacht voor je ervaring op dit moment
2. Aandacht voor je ademhaling
3. Uitbreiden van je aandacht



Dankbaarheids oefening

- We richten onze aandacht automatisch op dingen die niet goed gaan
- Jagers en verzamelaars brein: alert op signalen van gevaar
- Het kost extra moeite om het positieve te zien

Oefening:

- (kort) berichtje schrijven aan iemand die jij erg dankbaar bent → vertel diegene in je berichtje waarom je zo dankbaar voor deze persoon bent



Mindfulness binnen De Woenselse Poort

- Wij bieden binnen De Woenselse Poort ook mindfulness trainingen aan
- Die worden gegeven door Gerard (van scholing)
- Heb je interesse? Bedenk even goed wat je ermee wil bereiken (doel) en vraag het aan je regiebehandelaar
- De regiebehandelaar kan je aanmelden ervoor



÷ behandelen in veiligheid

mindfulmoving

MET AANDACHT DOOR HET LEVEN



Nationale Vereniging
**ReumaZorg
Nederland**

De mindfulness cursus is mede mogelijk gemaakt door:

