

# MINDFULNESS



‘Je kunt de golven niet stoppen, maar je kunt wel leren surfen’  
Jon Kabat-Zinn’

## Wat doet Indigo Preventie?

- voorkomen/ verminderen van psychische en/of verslavingsproblemen
- workshops, voorlichtingen, trainingen, spreekuren en deskundigheidsbevordering (voor de mensen zelf en voor vrijwilligers/professionals)

Indigo is onderdeel van de Parnassia Groep

## Workshop Mindfulness

- korte meditatie
- wat is mindfulness?
- kernwaarden mindfulness
- de automatische piloot en 'niet-reactiviteit'
- aandacht voor adem en houding
- vragen?
- korte meditatie

# indigo > PREVENTIE



## Mindfulness:

= opmerkzaamheid, aandachtgerichtheid

Je geeft aandacht op een speciale manier:

- doelbewust
- op het moment zelf
- zonder oordeel

## Kernwaarden Mindfulness-beoefening:

- niet-streven
- niet-oordelen
- geduld
- acceptatie
- loslaten
- frisse blik
- vertrouwen in het hier&nu

**VAN DENKEN  
WORDEN WE MOE**

**DUS OORDELEN  
WE MAAR WAT**

Postbus 1548 4901 DA Arnhem, info@www.kanpen.org

oom Herman van

*Loesje*

## Mindfulness: bewustzijn van ...

- de automatische piloot
- de mogelijkheid niet meteen (te hoeven) reageren

Mindfulness creëert een buffer





## Mindfulness creëert ruimte

Mindfulness is een middenweg tussen:

- negeren van wat er is (gedachten, gevoelens, pijn, verdriet, angst)

en

- meegesleept worden door wat er is (gedachten, gevoelens, pijn, verdriet, angst)

## Mindfulness- of aandachtstraining:

- verschillende aandachtsoefeningen: bodyscan, zitmeditatie, bewegingsoefeningen etc.
- 8 sessies van 2,5 uur
- 45 a 60 minuten 'huiswerk' per dag

Lies Nolden  
Indigo Preventie

Lijnbaan 4  
2512 VA Den Haag  
T 088 357 10 60

E [preventie@indigohaaglanden.nl](mailto:preventie@indigohaaglanden.nl) OF: [l.nolden@indigohaaglanden.nl](mailto:l.nolden@indigohaaglanden.nl)  
[www.indigowest.nl/preventie](http://www.indigowest.nl/preventie)

