



ZATERDAG 6 APRIL

'ALLES IS ANDERS' WEKEN

13.00-14.00 uur

**Inleiding familieopstellingen,
als bijdrage voor gezond leven**

Door Mary van Deursen: relatie- en systeemgericht therapeut/coach, opsteller

Inzicht krijgen in wat je beweegt, in wat je tegenhoudt, in het ontstaan van patronen en het doorbreken daarvan. Je afkomst is zo belangrijk en vormend in allerlei opzichten.

Niet alleen familie maar ook impactvolle gebeurtenissen doen ertoe.

Werken met opstellingen legt zuiver allerlei verbanden bloot waarvan je je vaak niet bewust bent. Het leert je kijken naar jezelf en dat wat er in het leven toe doet. Het nodigt uit om te voelen en opnieuw richting te bepalen.

In deze inleiding krijg je handvatten mee om jezelf te positioneren en zullen we enkele ervaringsgerichte oefeningen doen. Fijn, verhelderend en leerzaam. Leuk je te ontmoeten.

14.15-15.30 uur

Mindfulness

Door Loes Weijers

Mindfulness kun je gemakkelijk begrijpen vanuit het tegenovergestelde: leven vanuit een automatische piloot. Let maar eens op hoe vaak je op routine draait terwijl je in gedachten met iets heel anders bezig bent, bijvoorbeeld het verleden of de toekomst. Mindfulness betekent: volledig bewustzijn van de huidige ervaring, nu, terwijl je dit leest bijvoorbeeld.

Waar aandacht is, daar ben je. Door vaker de aandacht te sturen of bewust te richten op iets, leer je afstand te nemen van gedachtenspinsels in je hoofd. Je ontspant gemakkelijker. Ontspanning is aangenaam, maar ook een levensnoodzaak. In ontspannenheid vinden herstel-, leer- en voedingsprocessen plaats die onder spanning niet mogelijk zijn.

Tijdens deze workshop staan/zitten/liggen we stil en geven we bewust aandacht aan dit moment. Middels een meditatie brengen we de aandacht naar het lichaam, de adem en al wat voorbij komt en gaat in de stilte. Je hoeft je niet te concentreren of te focussen, Met een beetje nieuwsgierigheid, vriendelijkheid en zonder oordeel geven we ruimte aan wat er nu is.