

De dingen die je wil weten voordat je begint met de 8-weekse Mindfulnessstraining

Wat je kunt verwachten:

- Geschikt voor beginners
- Ontspanningstechnieken
- Begeleide meditatie
- Leren luisteren naar je lichaam
- Handvatten dagelijkse routine
- Opdrachten voor thuis



De 8-weekse Mindfulnessstraining wordt verzorgd door

Rachel van Weissenbruch

Mindfulness Trainer en Vitaliteitscoach

Definitieve aanmelding uiterlijk 5 september!



19.09.24 - 17.11.24



CONTACT

info@rachelvanweissenbruch.com

www.rachelvanweissenbruch.com

Even voorstellen

Graag stel ik mij aan je voor, mijn naam is Rachel van Weissenbruch, 46 jaar en gecertificeerd Yin yoga docent (Arhanta Yoga) en gediplomeerd Mindfulness Trainer en Vitaliteitscoach. Ik heb werkervaring in de advieswereld, bij de overheid en in de coachingbranche waardoor ik als geen ander begrijp hoe uitdagend het kan zijn om een drukke baan te combineren met een gezonde werk/privébalans. Mijn missie? Jou helpen om deze balans te vinden door mindfulness in je leven te integreren. Samen zorgen we voor meer rust en bewustzijn in je dagelijks leven.



Rachel van
Weissenbruch

Mindfulness Trainer en Vitaliteitscoach

“Mindfulness heeft mij geholpen om meer in het moment te leven, met meer rust en emotionele balans. Waar ik vroeger snel overbelast raakte, voel ik nu meer veerkracht en ruimte om steeds opnieuw te kunnen kiezen. Ik heb geleerd mijn innerlijke wereld met meer begrip en zachtheid te benaderen. Mindfulness is voor mij een zeer waardevolle reis naar rust en bewustzijn, elke dag weer.”



CONTACT

info@rachelvanweissenbruch.com

www.rachelvanweissenbruch.com



Mijn Opleidingen:

- Mindfulness Trainer - Seetrue
- Yin Yoga Teacher - Arhanta Yoga Academy
- Coachen op Vitaliteit - ICM Opleidingen & Trainingen
- Professioneel Trainer - ICM Opleidingen & Trainingen
- Reiki 1 Certificaat - Reikimar & More Almere
- Bacheloropleiding Geneeskunde - Vrije Universiteit Amsterdam
- Masteropleiding Civiele Techniek - Technische Universiteit Delft



YINSideOut!

YINSideOut! is mijn coachingspraktijk die zich richt op het herstellen van de balans tussen lichaam en geest. In een wereld waar we constant 'aan' staan, biedt Yin een welkome afwisseling door ruimte te creëren om te vertragen en weer in contact te komen met jezelf. Dit helpt je niet alleen om innerlijke rust te vinden, maar ook om die rust uit te stralen naar je omgeving. YINSideOut! is ontstaan uit mijn passie voor persoonlijke groei en welzijn. Mijn eigen zoektocht naar balans, zowel geestelijk als lichamelijk, bracht me in aanraking met de voordelen van mindfulness en Yin Yoga. Het was duidelijk dat veel mensen om me heen met vergelijkbare uitdagingen worstelden, wat me inspireerde om mijn kennis te delen en anderen te helpen hun eigen pad naar vitaliteit te vinden. Samen ontdekken we wat het beste bij jou past, met als doel om lichaam en geest weer in balans te brengen.

YINSide  **ut!**

Mind & Body weer in balans!

De achtergrond van Mindfulness

In 1979 ontwikkelde Jon Kabat-Zinn, arts en moleculair bioloog, de allereerste achtweekse MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) training in het medisch centrum van de Universiteit van Massachusetts. Hij haalde het begrip mindfulness uit zijn van oorsprong boeddhistische context en maakte het toegankelijk voor het grote publiek. Zijn doel was om mensen te helpen meer aandacht te geven aan het huidige moment en daarmee hun kwaliteit van leven te vergroten.

Hoewel mindfulness in de moderne tijd vaak los wordt gezien van religie, liggen de wortels ervan in het Boeddhisme. Het woord mindfulness is een vertaling van het Pali-woord "Sati", wat je zou kunnen vertalen als een mix van 'herinneren' en 'omvatten in volledige aanwezigheid'. Mindfulness draait om het volledig bewust zijn van het huidige moment, zonder oordeel.

“Grant me the serenity to accept the things I cannot change, the courage to change the things I can, and the wisdom to know the difference”

Reinhold Niebuhr



Over de Training

De MBSR-training, zoals Kabat-Zinn die ontwikkelde, bestaat uit acht wekelijkse sessies van 2,5 uur en een stiltedag van 5,5 uur. Tijdens de sessies worden theorie en praktische oefeningen, zoals meditatie en yoga, afgewisseld.

Meditation

Because some
questions can't be
answered by
Google

INSIGHTTIMER 😊

Elke week staat een nieuw thema centraal, waarbij eenvoudige oefeningen het zelfbewustzijn vergroten. De MBSR-training wordt wereldwijd erkend als de standaard op het gebied van mindfulness. En dat is niet zonder reden; de werking ervan is op vele fronten wetenschappelijk aangetoond.



Traindata en thema's

De trainingen zijn op donderdagavond van 19.00 - 21.30

dag 1. do 19.09 - De automatische piloot

dag 2. do 26.09 - Obstakels

dag 3. do 03.10 - Grenzen

dag 4. do 10.10 - Het landschap van stress

dag 5. do 17.10 - Uitdagingen bewust beantwoorden

dag 6. do 24.10 - Gedachten zijn geen feiten

dag 7. do 07.11 - Hoe kan ik het beste voor mezelf zorgen

dag 8. do 14.11 - Gebruiken wat je hebt geleerd

Op zo 17.11 is er een stiltedag van 10.00-15:30 om al het geleerde te integreren.

***"Purpose doesn't always look like purpose.
Whatever you do can be done with deep
intention. Smile at a stranger, take care of your
dog, be impeccable with your word, fiercely
believe in yourself. Your life is composed of
thousands of these small purposes..."***

GENIUS

Jay Shetty

De training vindt fysiek plaats in Almere Parkwijk. Je mag je eigen yogamat, dekentje en meditatiekussen meenemen. Als je die niet hebt neem dan even contact op. Koffie, water en thee zijn beschikbaar.



Belangrijk om te weten

Oefenen!

Misschien verrassend, maar ongeveer 40% van de mensen die zich inschrijven voor een mindfulnessstraining, beseft niet dat er ook thuis geoefend moet worden. We vragen je om dagelijks 45 minuten te reserveren voor mindfulness. Vergelijk het met een sportschool: een abonnement afsluiten is één ding, maar om echt resultaten te zien, moet je wel de gewichten oppakken!



Het oefenen kan in het begin uitdagend zijn, maar geen zorgen, dat is normaal. Zelfs het vinden van tijd om te oefenen, is al een oefening op zich. In het werkboek dat je bij de MBSR-training krijgt, vind je veel tips om je hierbij te ondersteunen.

En natuurlijk ben ik er om je te helpen!



Wanneer je beter even kunt wachten met mindfulness...

Mindfulness kan veel voor je welzijn betekenen, maar soms is het verstandig om even te wachten met starten. Dit geldt bijvoorbeeld bij ingrijpende levensgebeurtenissen, zoals een scheiding, verhuizing of als je net ouder bent geworden. In zulke tijden vraagt het leven zoveel van je, dat je misschien niet de ruimte hebt om de training optimaal te volgen.

Ook bij acute psychische nood, zoals een actuele depressie of een recente burnout, is de mindfulnessstraining niet geschikt. Dan is snelle, specifieke hulp nodig. Vergelijk het met een lekkend dak: je hebt direct een dakdekker nodig, niet een cursus dakreparatie van acht weken.

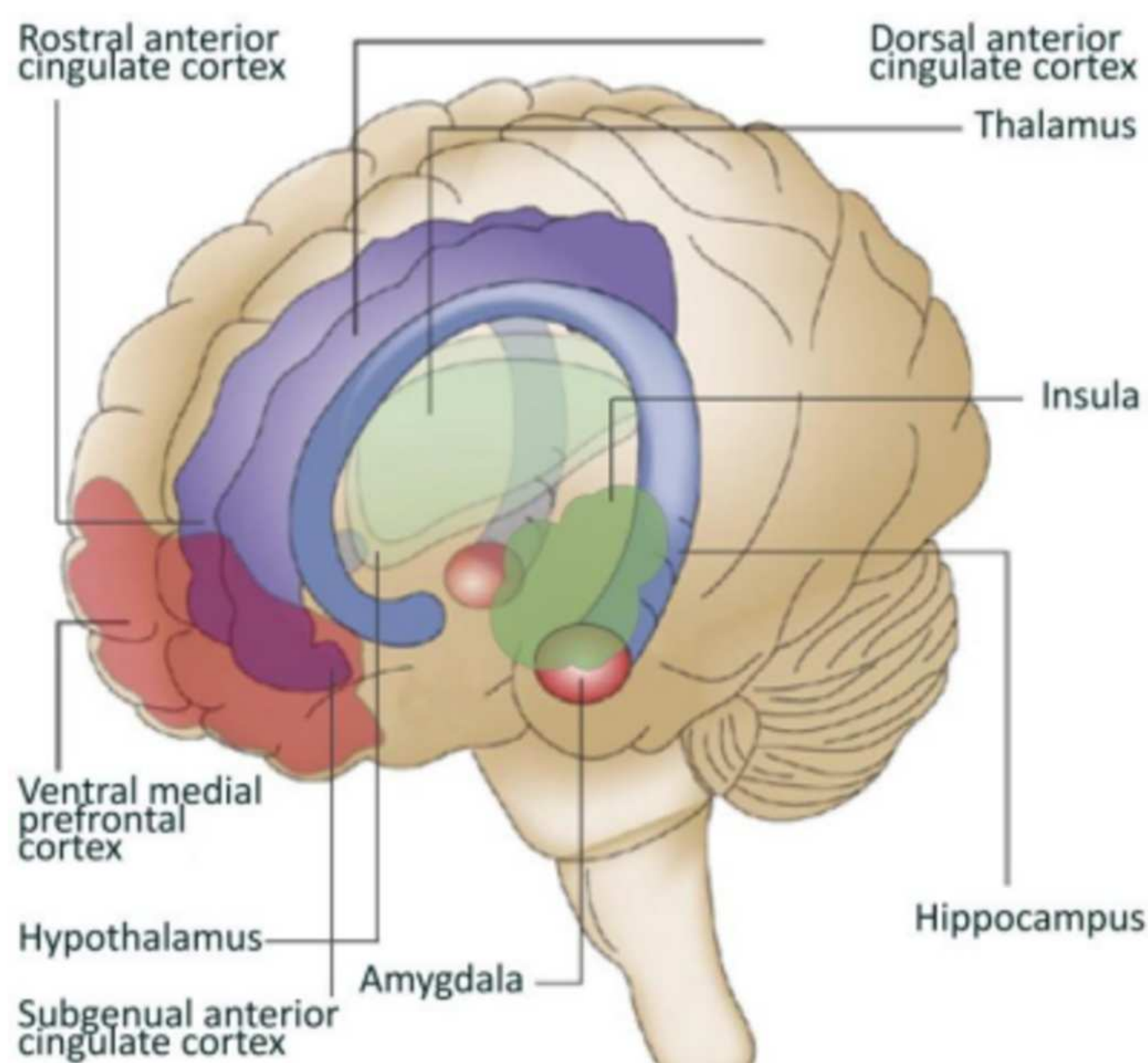
Tijdens het kennismakingsgesprek kunnen we samen bespreken of dit het juiste moment voor jou is om de training te volgen.



Wetenschap

Mindfulness is meer dan alleen een ontspannen momentje voor jezelf. De effecten ervan zijn wetenschappelijk aangetoond, vooral als het gaat om de invloed op het brein. Neuroplasticiteit, het vermogen van de hersenen om zich aan te passen, speelt hierbij een grote rol. Simpel gezegd: hoe vaker je iets doet, hoe beter je erin wordt. Dit geldt ook voor mindfulness.

De Belangrijkste Veranderingen in het Brein:



Amygdala: dit deel van het brein, betrokken bij stress en emoties, wordt kalmer, wat leidt tot minder stress. **Prefrontale cortex:** de gedachtenmanager van het brein wordt actiever, wat je focus en zelfbeheersing vergroot. **Insula:** dit gebied groeit, wat je empathisch vermogen versterkt en je gevoel van verbondenheid vergroot.

Na acht weken mindfulnessstraining zijn deze veranderingen al merkbaar. Samenvattend zorgt mindfulness ervoor dat je bewuster reageert in plaats van automatisch te reageren op stressvolle situaties. Dit vergroot je keuzevrijheid en zorgt ervoor dat je meer grip krijgt op je leven.

Hoe nu verder?..

Mindfulness... een investering in jouw toekomst!

Gefeliciteerd, je hebt het e-Book helemaal uitgelezen! Ik hoop dat je het waardevol vond en dat het je interesse in mindfulness heeft gewekt. Heb je nog vragen, of wil je meer weten over de training? Neem in beide gevallen vooral contact met mij op, of werp eens een blik op mijn website.

Voor deze training, die normaal €450 kost, zijn nu tijdelijk vier plekken beschikbaar voor een kennismakingsprijs van slechts €185. Het is een geweldige kans om de voordelen van mindfulness te ervaren tegen een aantrekkelijke prijs.

Definitieve aanmelding uiterlijk 5 september!

Ben je geïnteresseerd in dit aanbod, vraag dan geheel vrijblijvend een kennismakingsgesprek aan waarin we samen bespreken of dit de juiste training is om jouw doelen te bereiken.

*Liefs,
Rachel*

