



Christel Zwemmer  
Lifecoaching | Mindfulness | Zelfcompassie

## 8-weekse Mindfulness training

*Mindfulness is het doelbewust opmerken van dingen zoals ze zijn, op het moment zelf en zonder te oordelen. Het is een manier om bewuster en meer ontspannen in het leven te staan. 'Leven met aandacht en mildheid'.*

### Training

In de training, die is ontwikkeld door Jon Kabat-Zinn, leren mensen hun eigen kracht in te zetten om anders met zichzelf, met stress, pijn en vermoeidheid om te gaan. In de training is boeddhistische filosofie met westerse psychologische inzichten verenigd.

Deze 8-weekse Mindfulness training is een aandachtstraining, waarin we werken aan het vergroten van de vaardigheid om met open aandacht in het hier en nu te blijven, zonder oordeel. We leren om gewoon aanwezig te zijn bij wat er zich in het moment voordoet, zonder er iets aan te hoeven veranderen.

Deze training is geen theoretische, maar een praktische training. Voor het trainen van een vaardigheid, is oefening nodig. Vaste onderdelen van iedere sessie zijn dan ook:

- bespreking van de huiswerkervaringen (je oefent dagelijks thuis gedurende de 8 weken)
- begeleide aandacht- en concentratieoefeningen (liggend, zittend, lopend, bewegend)

### Trainer

De training wordt gegeven door Christel Zwemmer. Christel is Trained Teacher of Mindful Selfcompassion en als gecertificeerd categorie 1 Mindfulness-trainer aangesloten bij de Vereniging Mindfulness Based Trainers Nederland en Vlaanderen (VMBN).

#### Data en tijden

Deze training bestaat uit 8 bijeenkomsten en een stiltedag en start een aantal keer per jaar.

Kijk voor data op [www.christelzwemmer.nl](http://www.christelzwemmer.nl) of [www.debosgroep.nl](http://www.debosgroep.nl)

#### Investering

De training kost € 450, inclusief intakegesprek, cursusmateriaal en thee tijdens iedere sessie. Afhankelijk van uw verzekering is een vergoeding mogelijk. Neem hiervoor contact op met uw zorgverzekeraar.

#### Locatie

De Bosgroep  
Akerdijk 235  
1171 RA Badhoevedorp

#### Meer informatie en aanmelden

Neem voor meer informatie en/of aanmelden contact op per telefoon (06 - 513 44 397) of mail ([info@christelzwemmer.nl](mailto:info@christelzwemmer.nl)).