

Integraal MINDFULNESS

Programma
2023-2024

MBSR+

Not
Another
Coaching
Company



Een unieke integrale Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) programma van 8 maanden om Mindfulness meditatie eigen te maken en om het duurzaam te verweven in het dagelijkse leven.

Een uitgebreid programma met trainingssessies, extra begeleide oefensessies tussendoor, een stille retraite dag en twee persoonlijke één-op-één coachingssessies.



Zo 3 Sept 2023
t/m
10 maart 2024
Den Haag

www.notanother.nl

Herken je op dit moment iets van het volgende voor jezelf?

- Je ervaart stress en je hebt het gevoel dat je steeds niet alles af krijgt wat je nog te doen staat.
- Je zit veel in je hoofd en denkt vaak na over wat er is gebeurd of nog gaat gebeuren, je bent zelden in het nu.
- Je zorgt niet goed voor jezelf en herkent lichamelijke behoeften aan slaap, eten, drinken, beweging niet zo goed.
- Je wordt snel afgeleid door je telefoon en je omgeving waardoor je minder kunt focussen en dingen onthouden.
- Je piekert veel en je weet niet zo goed hoe je je hoofd uit zou moeten zetten. Je wilt rust ervaren, maar het lukt niet altijd.
- Je twijfelt over van alles en het lukt je minder goed om keuzes te maken. Doodmoe wordt je ervan.
- Je slaapt slecht en je wordt zelden uitgerust wakker. Dat maakt je prikkelbaar naar je omgeving toe.
- Je hebt lichamelijke klachten zoals vermoeidheid, hartkloppingen, hyperventilatie, eczeem, buikpijn, prikkelbare darmen, rugpijn, frozen shoulder.



Het MBSR-programma is ontzettend effectief voor al het voorgenoemde. Dat is in al meermaals in wetenschappelijke studies bewezen. Meer rust, kalmte en helderheid. Echter, na de 8 weken hangt het volledig af van je eigen beoefening en discipline om het positieve effect te blijven vasthouden. Dat is waar velen moeite mee hebben.

Om te voorkomen dat je losgelaten wordt voordat je er echt klaar voor bent, is dit speciale programma in het leven geroepen: MBSR+.

In het kort, een integraal programma met:

- Een intakegesprek van 30-45 min
- Acht sessies Mindfulness MBSR van 3,5 uur
- Een intensieve retraite dag met een heerlijke lunch
- Onbeperkte deelname aan Dinsdagavond Meditatie Avond (19.30- 21.15 uur)
- Twee sessies van 2 uur één-op-één coaching
- Een hardcopy werkboek
- Een set audio-opnamen van begeleide meditaties
- Koffie/thee tijdens alle sessies

Voor wie?

Dit programma is extensief en geschikt voor beginners die kennis willen maken met Mindfulness meditatie en wat dit in hun leven kan aan de nodige ontspanning en inzichten kan brengen.

Het is een uitstekend programma voor mensen die aan het herstellen zijn van een burn-out en/of aan het reïntegreren zijn op het werk. Het geeft houvast voor de momenten die overweldigend kunnen zijn in dat traject.

Daarnaast is dit programma ook een hele goede als je jaren geleden de MBSR 8-weekse training hebt gevolgd en je graag er weer in wilt komen maar deze keer het positieve effect duurzaam wilt vasthouden en mindfulness wilt verweven in je leven.

Groepsgrootte:

Maximale groepsgrootte is 8 personen voor deze training. Vol is vol. Meld je daarom tijdig aan.

Prijs

In totaal vraagt dit programma een investering van: €960
Als je je vóór 1 juni aanmeldt, krijg je de Early Bird Korting en betaal je slechts €800. Dat is slechts €100 per maand!

Uiteraard kan het bedrag, in overleg, ook in termijnen worden betaald. Neem hiervoor gerust contact op.





Trainer

Deze MBSR-training zal begeleid worden door Gaula Shehadeh. Gaula heeft de hoogste graad in mindfulness certificering (categorie 1) en is een VMBN-geregistreeerde trainer en heeft tevens vele jaren van intensieve meditatie en retraite ervaring vanuit haar Boeddhistische achtergrond. Zij wordt vaak omschreven als down-to-earth, wijs, mild met een vleugje humor.

Meer info & aanmelden

Meer informatie vind je op de website. Je kunt je ook het beste via de website aanmelden, dan ben je meteen verzekerd van een plek. Mocht je echter een (betaal)regeling nodig hebben, neem dan contact op.

Vragen?

Als je vragen hebt, neem gerust contact op met Gaula op: info@notanother.nl of telefonisch 0624234694.



Reviews

“De 8-weekse mindfulness cursus was voor mij een mooie en onmisbare ervaring. Ik heb dingen geleerd waar ik in het dagelijks leven direct het effect van ervaar. Gaula is een ontzettend fijne trainster. Ze luistert goed, en schept vertrouwen. Ik zou iedereen die op wat voor manier dan ook opzoek is, aanraden om deze cursus te volgen. Want van de ontelbaar veel voordelen die mindfulness je kan bieden, zullen er zeker weten een aantal bij zitten die je zullen helpen.” -Carlyn Simoen (maart 2023)

“Na een coachingingsreeks bij Gaula voor de tweede keer een mindfulness training gedaan! En wat ben ik blij dat ik dat heb gedaan heb! Elke keer geeft Gaula me weer nieuwe inzichten en brengt ze me verder in m'n proces. Gaula is voor mij de perfecte coach en leraar, omdat ze enorm veel ervaring en kennis heeft, warm is, je in je waarde laat, duidelijk is en dit allemaal met een vleugje humor. Gaula, ik wil je weer heel erg bedanken voor deze mooie ervaring. En ik ga zeker door met alles wat je ons geleerd hebt. Liefs, Janneke”. -Janneke Jurgens (maart 2023)

