



## Oase Coaching:

In mijn bureau Oase Coaching begeleid ik met name mensen te maken hebben met stress- of burnoutproblemen. Dat doe ik inmiddels ruim 20 jaar. Mijn ervaring en de opleidingen die ik volgde hebben geresulteerd in een zeer succesvolle eigen visie en aanpak bij het coachen en trainen. Ik integreer daarbij methoden uit verschillende van mijn opleidingen, waaronder de opleidingen Psychotherapie, NLP Master, spirituele therapie, stress-counsellor, re-integratiecoaching en de opleiding voor mindfulnesstrainer.

### Mindfulness

In al mijn begeleidingstrajecten is vooral mindfulness als basis terug te vinden. Als gediplomeerd mindfulnesstrainer geef ik sinds 2007 mindfulnesscursussen, zowel in een groep als individueel. Ook leid ik een wekelijkse meditatiegroep in Hillegom.

**Herman Steenvoorde**

*Meer weten over bv. startdata of wil je je aanmelden?*

Bel me of stuur me een berichtje. Dat kan via de website of stuur gewoon een mail of Whatsapp.

**Oase Coaching**  
**Tel. 06-14937432**  
**info@oasecoaching.nl**  
**www.oasecoaching.nl**



# Cursus Mindfulness

## in een groep of individueel



Een uitnodiging tot werken aan een grotere balans,  
meer controle, zorgzaamheid en plezier in het leven.

Leer omgaan met stress, vermoeidheid,  
negatief denken en piekeren.



## “Leven met aandacht is leven vanuit rust”

Deze mindfulnesscursus wordt georganiseerd vanuit bureau Oase Coaching en gegeven door mindfulnesstrainer Herman Steenvoorde. Ze kan in een groep maar ook individueel gevolgd worden.

In deze cursus krijg je inzicht in 6 basisprincipes van meditatie en ontspanning en leer je zowel actieve als stille technieken. Ook gaan we bezig met het toepassen van meditatie/mindfulness in het dagelijks leven.

Al tijdens de cursus krijg je oefeningen mee, die je zelf thuis kunt doen. Heb je problemen met stress, negatief denken en piekeren dan helpt deze cursus je op weg om daar beter mee om te gaan.

De cursus is verder geschikt voor iedereen die kennis wil maken met of zich verder wil verdiepen in een meditatieve levenshouding.

## Wat leer je?

In de cursus werken we aan het vergroten van de vaardigheid om met vriendelijke, zorgzame aandacht in het hier-en-nu te blijven.

Je leert om jezelf niet op te jagen, om gewoon aanwezig te zijn bij wat er zich op dat moment voordoet. Je leert vooral om dat toe te passen in de dagelijkse praktijk.

## Hoe?

- Er wordt gebruik gemaakt van 3 ondersteunende oefeningen: De lichaamsverkenning, ademhaling en eenvoudige bewegings-oefeningen. Al deze oefeningen zijn in wezen al meditatief en ondersteunen de gerichte meditatie.
- De gerichte meditatie: staand, liggend, lopend en natuurlijk ook zittend (op een stoel, bankje of kussen)
- Er wordt informatie gegeven over 6 basisprincipes van meditatie, over “stress” en “hoe te leven met aandacht”.
- Er zijn oefenopdrachten en andere huiswerkopdrachten om het bewustzijn in het dagelijks leven te vergroten en er is de mogelijkheid om met elkaar ervaringen uit te wisselen.

## Individueel of in een groep?

In principe wordt de cursus in een groep gegeven. Je leert dan veel van de ervaringen van anderen.

Maar als je het prettig vindt *de cursus individueel te volgen dan kan dat ook*. Regelmatig zijn daar aanvragen voor. Je krijgt dan als je dat wilt meer persoonlijke aandacht voor jouw specifieke vragen als het gaat om je werk, je relaties, gezinsomstandigheden of persoonlijke problematiek. Je oefent en je krijgt tips over hoe je mindfulness kunt gebruiken om oplossingen te vinden voor jouw vragen.

## Wat is meditatie?



Meditatie is uit de tredmolen stappen van gewoontes en gedachtepatronen zodat je drukke hoofd de mogelijkheid krijgt om tot rust te komen. Niet om je van de wereld af te sluiten maar om vanuit jezelf deel uit te maken van de wereld. Dit kan door de geest te trainen zich naar binnen te richten in plaats van zoals gebruikelijk naar buiten.

Het trainen van je geest gaat niet vanzelf. Deze training bestaat uit: oefenen in aandachtig aanwezig zijn (mindfulness) en alles wat in je opkomt (gedachten/emoties) laten voor wat het is. Je niet laten meeslepen door gedachten en emoties zorgt dat er rust ontstaat en de geest zich kan ontspannen.

Het is een leerproces net zoals piano spelen, dansen, autorijden etc. Eerst moet je de techniek beheersen, dan speel je opeens piano zonder dat je bezig bent met de techniek van het piano spelen, dan je zonder dat je nadenkt welke passen je moet maken of rijd je auto zonder erover na te denken hoe je moet schakelen. Meditatie is eigenlijk niet iets dat je kunt **doen** maar je kunt het **laten ontstaan** door de juiste voorwaarden te scheppen en dat is iets wat je wel kunt leren.

Als je eenmaal weet hoe je de geest tot rust brengt, begint de eigenlijke meditatie. Dan kan er ook besef ontstaan over je werkelijke aard en vergroot je je mogelijkheden voor meer rust en zelfbewustzijn.

Meditatie is dus niet: wegzweven, in trance gaan of stoppen met denken. Integendeel het is juist een uitnodiging om hier-en-nu in het ogenblik te zijn. Gedachten komen en gaan, maar zijn op de achtergrond en kunnen met vriendelijke aandacht aanschouwd worden.