



Mindfulness wandeling

zaterdag 8 september, 15.00 uur

Loop je mee?

Startpunt: vanaf het Centrum voor Leven in Aandacht, van Walbeekstraat 66, Amsterdam

Duur: een tot twee uur (inclusief theedrinken)

Kosten: geen

Aanmelden: niet nodig

Info: (020) 616 49 43

centrumlia@mail.com

www.aandacht.net/centrumlia

Ontspannen in het Rembrandtpark met Mindfulness

Ontspannen in het Rembrandtpark met Mindfulness

Mindfulness wandeling

zaterdag 8 september, 15.00 uur

Op 8 september wordt er een Mindfulnesswandeling georganiseerd in het Rembrandtpark door Eveline Beumkes. Eveline organiseert al negen jaar Mindfulness Trainingen in het Centrum voor Leven in Aandacht in de Baarsjes. Daarnaast is Eveline als psycholoog werkzaam in een GGZ-instelling.

Het tempo van een Mindfulnesswandeling is heel rustig. Daardoor zie je alles helderder en kun je meer genieten van bloemen, bomen en vogels. Een Mindfulnesswandeling helpt je om contact te maken met jezelf en je omgeving. Je ziet wat je ziet, hoort wat je hoort en je laat het doel los om ergens aan te komen. Het lopen wordt het doel zelf. Je ziet en hoort ineens dingen waarvoor je normaal gesproken aan voorbij gaat.

Tijdens het wandelen gebruik je heel bewust je zintuigen. Hiervoor kun je het best je tempo vertragen. Als eerste geef je aandacht aan het contact tussen je voeten en de grond. Wanneer je elke stap met volle aandacht zet ga je beter zien, horen, ruiken en voelen. Je blijft hierdoor in het 'hier en nu'. Dit geeft ruimte om rusteloze gedachten los te laten. Na afloop kun je thee drinken in het Centrum voor Leven en Aandacht en met elkaar praten over hoe je de wandeling hebt beleefd.

Mindfulness betekent: je bewust zijn van wat er in jezelf en om je heen gebeurt. Als je bijvoorbeeld bewust een kop thee drinkt, voel je de warmte van het theekopje en ben je meer bewust van de smaak van de thee. Dat is mindful theedrinken.

Mindfulness nodigt uit om aanwezig te zijn bij dat wat je van moment tot moment ervaart. Het leven krijgt daardoor meer betekenis. Ook kleine dingen kunnen de moeite waard blijken als je er maar voor open staat. Met Mindfulness leef je intenser. Je krijgt meer zin om te leven en je leven krijgt meer zin.

Mensen gaan Mindfulness doen om tal van redenen: bijvoorbeeld om minder te piekeren, beter om te kunnen gaan met stress, zich beter te kunnen concentreren en om zich te kunnen ontspannen.

Ben je benieuwd geworden en wil je het zelf wel eens ervaren, dan ben je welkom om zaterdag 8 september mee te wandelen in het Rembrandtpark. Het startpunt is het Centrum voor Leven in Aandacht.

