



Breathworks Mindfulness for Health

Driedaagse bijscholing voor mindfulnesstrainers en
zorgprofessionals

Vrijdag 12 t/m zondag 14 januari 2018 in 's Hertogenbosch

Als mindfulnesstrainer en zorgprofessional kun je in je werk en in je persoonlijke leven te maken hebben met lichamelijk lijden. Dit is voor velen een grote uitdaging. In deze driedaagse bijscholing maak je intensief kennis met de Breathworks Mindfulness for Health training, waarbij je zult ervaren hoe deze mindfulnessbenadering volledig is afgestemd op het leren omgaan met lichamelijke pijn, ziekte en handicap. Door veel deelnemers wordt Breathworks ervaren als een onderdompeling in vriendelijkheid, mildheid en compassie. Zij merken dat beoefening hun relatie met lichamelijk lijden diepgaand kan veranderen en ervoor zorgt dat zij meer energie en kracht overhouden voor de dingen die werkelijk van belang zijn.

De herkomst van Breathworks Mindfulness.

Vidyamala Burch, beoefenaar en lerares in de Triratna Boeddhistische context, heeft de 8-weekse Breathworks Mindfulness for Health training ontwikkeld. Zij zag zich genoodzaakt om te leren leven met een fysiek beperkt en bij tijden zeer pijnlijk lichaam. In haar proces heeft ze onderzocht welke vormen van meditatie, yoga en vaardigheden in het dagelijks leven passend zijn bij intense pijn en lijden. Vidyamala ontdekte de zachte kracht van de adem als mogelijkheid om de impact van de klachten te kalmeren, de greep ervan te verlichten en op een zachtere manier te kunnen mediteren en bewegen.

Centraal in de Breathworks Mindfulnessstraining is compassie voor onze menselijke omstandigheid dat leed onvermijdelijk is. Of zoals Vidyamala zelf zegt: "vecht niet langer tegen je lichamelijke pijn of beperking, dit kan juist de toegang zijn tot mildheid en compassie'.

De inhoud van de driedaagse kennismakingsworkshop.

De verschillende oefeningen en thema's, die in de bijscholing de revue zullen passeren, staan alle in het teken van mild en compassievol leren omgaan met lichamelijk lijden:

- Ademgewaarzijn brengt ons op een belichaamde manier in het hier en nu. We hebben de gewoonte om de adem in te houden bij pijn en last. Aandacht voor de adem helpt om de secundaire spanning los te laten, en rond de pijn te verzachten. Het brengt ons in contact met de steeds veranderende aard van onze ervaringen. Het is het voertuig voor vriendelijk gewaarzijn van onszelf en anderen. Alle mensen ademen, en via de adem kunnen we uit het isolement komen en ons met elkaar verbonden voelen.
- Aandachtig het lichaam leren bewonen. De lichaamsscan en het mindful bewegen worden zodanig aangeboden, dat het ook bij pijn en ziekte mogelijk is om werkelijk contact te maken met het lichaam. De deelnemers ervaren op een heel directe manier hoe de kwaliteit van de aandacht voor lichaam en bewegen het lichamelijk welzijn beïnvloedt.
- De Breathworks benadering van pijn en lijden bestaat uit vijf stappen, welke beoefend worden in een serie korte meditaties (1) focus, (2) vriendelijk naar de pijn toe bewegen en weerstand verzachten, (3) ons openstellen voor prettige ervaringen in het lichaam, (4) een ruimer perspectief innemen, (5) compassie voor zichzelf en anderen.
- Ervaring en oefening met speelse verkenningen van thema's (*enactments*).
- Begrip van en ervaring met verschillende Breathworks thema's en concepten uit de training, zoals primair en secundair lijden, blokkeren en verdrinken.

Wat biedt de bijscholing?

De driedaagse bijscholing wordt aangeboden als intensieve ervaringsgerichte kennismaking met het Breathworksproces. De bijscholing kun je volgen vanuit de volgende motivaties:

1. Breathworks inspiratie en integratie in jouw werkveld.

Met deze bijscholing is het mogelijk om elementen uit het Breathworks programma te integreren in je mindfulnesstraining of werkveld zonder het gehele certificeringstraject te doorlopen. Dit kan bijzonder waardevol zijn.

2. Persoonlijke verdieping.

Een belangrijke motivatie voor deelname aan de bijscholing kan persoonlijk verdieping van je eigen mindfulness beoefening zijn.

3. Kennismaking met de vernieuwde trainingsopbouw van Mindfulness for Health.

Voor wie is deze bijscholing?

Deze bijscholing is toegankelijk voor mindfulnesstrainers, professionals die werken met elementen van MBSR en MBCT in hun beroepsuitoefening en professionals in de gezondheidszorg. Voor zorgprofessionals is bekendheid met meditatiebeoefening of yoga/lichaamswerk een voorwaarde.

Deze bijscholing is vooral geschikt voor degenen die op de één of andere wijze werken met mensen met lichamelijke ziekte en pijn en/of beperkingen, of dit in de toekomst wensen te doen.

Vorbereiding op de bijscholing.

Deze bijscholing kent geen verplichte voorbereiding en is vooral gericht op ervaren. Wel kun je je ervaring verdiepen door vooraf een van de boeken van Vidyamala Burch te lezen: Aandacht voor Pijn (Nederlandse vertaling van Living Well with Pain and Illness) of Mindfulness for Health (Engels).

Praktische zaken:

De kosten voor deze bijscholing zijn 550 euro.

Inbegrepen:

- Drie dagen training door twee ervaren Breathworks opleiders
- Koffie/thee en lunch tijdens de workshopdagen

Locatie:

Centrum De Poort, Luijbenstraat 48, 5211 BT, 's Hertogenbosch (NL, vlakbij het Centraal Station)

Lesdagen en tijden: vrijdag 12 tot en met zondag 14 januari 2018, van 9.30 tot 17.00 uur.

Aantal deelnemers: Minimaal 10 deelnemers, maximaal 16 deelnemers.

Bij voldoende aanmeldingen op maandag 11 december 2017 gaat de bijscholing door.

Belangrijk om te weten: alleen het doorlopen van het complete certificeringstraject tot Breathworks Mindfulness for Health training staat je toe om de Breathworkstraining aan te bieden en na certificering de titel van Breathworkstrainer te voeren. Dit traject is op te vragen bij de trainers.
--



Over de opleiders

Bart van den Berghe (Upekshadaka) is gecertificeerd Breathworks senior-trainer en de oprichter van Breathworks.be in België.

Een burn-out in 2005 en verschillende lichamelijke klachten in combinatie met een reeds levende interesse en beoefening van meditatie brachten Bart bij Breathworks. In zijn werk voor Breathworks combineert hij zijn passie voor meditatie en mindfulness met zijn jarenlange ervaring als leraar. Bart is verbonden aan de Triratna boeddhistische traditie en deze ondergrond vormt voornamelijk zijn voeding en inspiratie voor het werk binnen Breathworks. Binnen de Triratna traditie geef hij ook les en leidt er retraites.



Ingrid van den Hout is gecertificeerd Breathworks trainer en opleider. Daarnaast is zij MBSR en MBCT trainer en opleider en geeft workshops in binnen- en buitenland. Als *associate* van de Engelse

Breathworks-organisatie is zij actief in de ontwikkeling van de Nederlandse Breathworks.nl organisatie. Ingrid beoefent Vipassana en Hatha Critical Alignment Yoga. In haar ontwikkeling als beoefenaar heeft het ontvouwen van mededogen vanuit een steeds dieper besef van onze *human condition* centraal gestaan. Sinds 2001 werkt ze met mensen die lijden onder lichamelijk verklaarde en onverklaarde klachten, eerst bij het AMC en momenteel bij Dokter Bosman en in haar eigen praktijk.

Voor vragen over de opleiding, gelieve per email contact op te nemen met Ingrid van den Hout (info@ingridvandenhout.nl) (NI)