



Gentleminds

INSTITUUT VOOR MINDFULNESS & COMPASSIE

## Mindfulness & Compassie Dag

**Een heerlijke dag met meditatie, yoga en compassie**

zondag 3 april 2022 van 10.00-16.30 uur

Onze dagen zijn overvol met bezigheden en we vergeten helaas al te vaak om rust te nemen. Deze dag staat nu eens helemaal in het teken van jezelf, van zelfzorg, aandacht en stilte, en is bedoeld voor iedereen die enige ervaring heeft met meditatie en/of mindfulness.

### **Inhoud**

Tijdens deze inspirerende stilledag word je door twee ervaren begeleiders meegenomen in een afwisselend programma! Er is volop variatie met mooie mindfulness- en meditatie-oefeningen, milde yoga, loopmeditatie en oefeningen in (zelf)compassie. Je hoort af en toe een passend gedicht of ondersteunende tekst, en verder hoor je vooral de stilte en de vogels in de mooie omgeving. Een gezonde lunch staat voor je klaar. Je zult opgeladen, gevoed en geïnspireerd zijn aan het einde van deze mindfulness & compassiedag. Voel je welkom en meld je snel aan, er is plek voor maximaal 18 personen.

### **Eveline Brandt**

Eveline geeft met hart en ziel MBSR mindfulnessstrainingen in haar eigen Centrum voor Mindfulness Leiden. In 2010 is zij opgeleid aan het IvM en sindsdien heeft zij ook meerdere nascholingen gedaan op het gebied van (zelf)compassie en boeddhisme. In haar Leidse mindfulnesscentrum geeft zij dan ook de cursus Mindfulness en Zelfcompassie, de Basis cursus Boeddhisme en individuele begeleiding / coaching.

Hiernaast schrijft Eveline regelmatig over mindfulness en meditatie, in tijdschriften als Psychologie Magazine en in haar twee eigen boeken. De meest recente verscheen in oktober 2021: 'Terug naar het hart – compassie in het dagelijks leven' (uitgeverij Milinda).

### **Maryvonne Verkerke**

Maryvonne is een ervaren Meditatiebegeleider en Mindfulnesstrainer MBSR voor volwassenen, jongeren en kinderen, (zelf)Compassietrainer MBCL, Trainer Mindful Ouderschap en ACT coach. Ook is ze eigenaar, opleider en supervisor bij Gentleminds. Maryvonne beoefent Vipassana meditatie en verdiept zich graag in de boeddhistische psychologie. Als supervisor is ze ook verbonden aan de MBCL Compassie Teacher Trainer Opleiding van Frits Koster en Erik van den Brink, en als Meditatiebegeleider bij 30NOW.

### **Locatie**

Huis ter Kleef, Kleverlaan 9B, 2023 JC Haarlem. Goed bereikbaar met OV en per auto. Meer informatie lees je hier: [www.huisterkleefhaarlem.nl](http://www.huisterkleefhaarlem.nl).

**Kosten**

De kosten zijn € 99 per persoon, inclusief een heerlijke lunch, koffie en thee.

**Aanmelden**

Je kunt het aanmeldformulier ingevuld en ondertekend mailen naar [info@gentleminds.nl](mailto:info@gentleminds.nl).

**Annulering**

Binnen 2 weken voor aanvang van de dag is geen annulering of restitutie meer mogelijk.

**Deelnemers**

Het maximum aantal deelnemers is 18.

**Overig**

Bij Huis ter Kleef zijn meditatiekussens, yogamatten en stoelen aanwezig.