



Gentleminds
INSTITUUT VOOR MINDFULNESS & COMPASSIE

Workshop Inquiry

Meditatief gewaarzijn in de dialoog in MBSR en MBCT

Johan Tinge en Ingrid van den Hout

zaterdag 1 en zondag 2 april 2023

Inhoud

Inquiry, ofwel de verdiepende dialoog in de mindfulness training, kent een grote eenvoud. Toch kan het iets zijn waar we als trainer tegenop zien of tijdens het gesprek blokkeren. Inquiry gaat vooral over luisteren met het oor van het hart, zodanig luisteren en spreken dat onze gesprekspartners leren om diepgaand naar zichzelf te luisteren.

Als mindfulness trainer vinden we onze basis in beoefening van meditatie. Inquiry is eigenlijk een vorm van meditatie in actie, waarbij we samen met de deelnemers meer licht laten schijnen op onze menselijke ervaringen. Tijdens de inquiry worden we steeds weer uitgedaagd om mindfulness tot leven te brengen en levend te houden in de dialogen met de deelnemers. Zijn we open en nieuwsgierig naar ervaringen van deelnemers? Durven we luisterend in het contact te staan? Weten we werkelijk wat een deelnemer bij onrust of irritatie ervaart? Welke neigingen komen in ons op wanneer we als trainer gedurende een dialoog het even niet meer weten, wanneer we klem raken, in de war, of zoekende?

De kunst bij inquiry is om niet bezig te zijn met de juiste vragen stellen. De oefening is om vanuit interesse, niet-weten en verwondering, bij jezelf te laten resoneren wat een deelnemer zegt. Vanuit deze manier van in contact zijn komen de vragen vanzelf op.

Dit is een praktische workshop waarin volop gelegenheid is om in verschillende settingen met inquiry te oefenen. Tijdens de workshop zullen we niet alleen als trainer in het gesprek aanwezig zijn, maar ook als deelnemer. Dit geeft ons de kans om vanuit beide perspectieven te onderzoeken wat er gebeurt als de ervaringsruimte zich opent of juist sluit. Deze perspectiefwisselingen en de feedback die daaruit voortkomt, helpen ons ons verder te ontwikkelen bij het begeleiden van de inquiry.

Doel

- Het verder ontwikkelen van meditatief gewaarzijn in gesprek en interactie.
- Het verdiepen van vaardigheden in inquiry.
- Leren vertrouwen op de kwaliteit van het niet-weten in het gesprek.
- Leren ervaren wanneer de ruimte in jou als trainer zich opent en sluit. Wegen leren vinden om de ruimte in je weer te openen als je blokkeert.
- Als trainer leren vertrouwen op de wijsheid die al in de deelnemer aanwezig is, en die wij niet voor de deelnemer hoeven in te vullen.

Werkwijze

- Spreek en luisteroefeningen.
- Gespreksoefeningen worden afgewisseld met reflectie en met meditatieoefeningen en lichaamswerk.
- Afwisselend werken we in de hele groep en in kleine groepjes zodat ieder veelvuldig met inquiry kan oefenen en kan leren.

Data

Zaterdag 1 april van 10.00 tot 17.30 en zondag 2 april 2023 van 10.00 tot 17.00 uur.

Kosten

De kosten zijn 385 euro per persoon, inclusief lunch, koffie en thee.

Aanmelden

Je kunt het aanmeldformulier invullen, ondertekenen en mailen naar info@gentleminds.nl.

Locatie

De Poort, Groesbeek, zie www.depoort.org.

Overnachting

Je kunt zelf een kamer reserveren voor overnachting bij De Poort of andere B&B in de buurt. Overnachtingen zijn niet bij de prijs inbegrepen.

Overig

Bij De Poort zijn alleen meditatiematten aanwezig. Neem je eigen meditatiekussen of bankje mee of andere hulpmiddelen die de beoefening ondersteunen.

Docenten

[Johan Tinge](#) is een van de pioniers van de mindfulness (MBSR) in Nederland. Sinds 1981



beoefent hij vipassana meditatie. In 1996 kwam hij in aanraking met het werk van Jon Kabat-Zinn, de grondlegger van de MBSR. Johan is opgeleid o.a. aan het CFM (Center for Mindfulness) in Worcester, VS, en was daar in 1998 twee maanden intern. Johan geeft vanaf 1998 MBSR trainingen. Sinds 2002 is hij als senior opleider verbonden aan het Duitse Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung, IAS, en haar zusterinstituut Institute for Mindfulness Based Approaches, IMA, en werkt als MBSR-opleider in meerdere Europese landen. Johan geeft supervisie in MBSR en meditatiesupervisie.

In 2005 heeft hij het Instituut voor Mindfulness (IvM) opgericht en is hij medeoprichter van de beroepsvereniging VMBN. www.johantinge.nl

[Ingrid van den Hout](#) is bewegingswetenschapper en psychomotorisch therapeut.



Nieuwsgierig naar de verbinding van lichaam en geest kwam zij in 1997 op het pad van mindfulnessbeoefening en Vipassana. Sinds 2003 volgt zij jaarlijks retraites binnen de Vipassana, Compassie-beoefening en Insight Dialogue. Zij heeft zich in MBSR en MBCT geschoold aan het Centre for Mindfulness (2001-2005) in de Verenigde Staten en aan de universiteit van Bangor (2008). Zij is sinds 2013 gecertificeerd Breathworks-Mindfulness Trainer (bij chronische pijn en ziekte). Aanvankelijk bij het AMC te Amsterdam en in haar eigen praktijk, en tegenwoordig bij GGZ-instelling Dokter Bosman, begeleidt zij groepen MBSR, MBCT en Breathworks. Zij is in Nederland opleider en supervisor in MBSR en MBCT. In 2013 heeft zij haar opleiding tot supervisor in Engeland afgerond. Ingrid is in verschillende Europese landen actief als hoofdopleider en managing director voor het Institute for Mindfulness-Based Approaches.

www.ingridvandenhout.nl

Annulering

Bij annulering tussen 4 en 2 weken voor aanvang van de nascholing betaal je 50% van het totale factuurbedrag. Bij annulering binnen 2 weken voor aanvang van de nascholing is geen restitutie mogelijk en betaal je het totale factuurbedrag.

Aanbevolen literatuur

Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal, Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie, Tweede Editie, Uitgeverij Nieuwezijds, 2013,

hoofdstuk 12: Inquiry: de ervaringen met de meditatie met de groep bespreken.

McCown, D., Reibel, D., Micozzi, M.S., Teaching Mindfulness, Uitgeverij Springer, 2010,

hoofdstuk 5: Inquiring: Curiosity about participants' experiences.

In McCown, Reibel, Micozzi, Resources for teaching Mindfulness, Uitgeverij Springer, 2016,

hoofdstuk 3: Dialogue and inquiry in the MBSR classroom, Saki Santorelli.

Bijzonderheden

Er zijn 20 plaatsen beschikbaar: de workshop gaat door bij minimaal 12 aanmeldingen. Plaatsing is op volgorde van binnenkomst; vol is vol. Bij onvoldoende aanmeldingen worden al verrichte betalingen volledig teruggestort.