



Mindfulness Community

Online Studiegroep voor Mindfulnessstrainers

Mildheid in het begeleiden van MBSR/MBCT

Webinar

In MBP's wordt veel waarde toegedicht aan vriendelijkheid en compassie. In 'Coming to our senses' (2006) stelt Kabat-Zinn dat 'mindfulness practice is a radical act of love'. That means that compassion and selfcompassion lie at its root.' In de herziene druk van 'Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression' (2012) is door Segal, Williams en Teasdale een heel hoofdstuk gewijd aan de waarde van het belichamen van compassie door de trainer.

Hoe kunnen we vriendelijkheid en compassie belichamen en uitdrukken in de begeleiding van oefeningen, in het contact met deelnemers en in het faciliteren van de *inquiry* of mindful dialoog? In het webinar wordt dit thema nader verkend en behandeld in theorie en in praktijk – via gezamenlijke beoefening, uitleg en interpersoonlijke mindfulnessbeoefening.



Begeleiding

Frits Koster beoefent 42 jaar vipassana-meditatie en leefde 6 jaar als monnik in kloosters in Z.O. Azië. Hij schreef diverse boeken (Boom en Asoka) en heeft jarenlange ervaring als retraitebegeleider. Hij voltooide de opleiding tot mindfulnessstrainer bij het Instituut voor Mindfulness in 2008 en is als docent verbonden aan diverse opleidingsinstituten tot mindfulnessstrainer in Europa.

Samen met Erik van den Brink heeft Frits de training Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL) ontwikkeld, als een vervolgtraining op de MBSR/MBCT. Zie www.fritskoster.nl en www.compassietraining.nl.

Datum en tijd

Maandag 11 oktober 2021 van 19.30-21.00 uur.

Deelname

De Zoomlink ontvang je na aanmelding in je mailbox, op de dag van de webinar. Deelname vereist een goede internetverbinding en een geschikt verbindingapparaat.

Kosten

De kosten voor de webinar zijn € 15.

Aanmelden

Aanmelden kan via het contactformulier '[Aanmelden Online Studiegroep](#)' op de website.