



Studiegroep Mindfulness & Compassie

WEBINAR

De Weelde van Wijsheid

Wat is wijsheid? Hoe wordt hier in het Westen (wetenschappelijk onderzoek) en in het Oosten (boeddhistische psychologie) tegenaan gekeken? Hoe zit het met de 'Paradox van Salomon'? Wat is de mogelijke waarde van het cultiveren van wijsheid en *wise attunement*? En wat zijn goede voorwaarden hiervoor? In dit webinar zullen we deze vragen in theorie en in praktijk (via meditatie en interpersoonlijke mindfulnessbeoefening) verkennen en belichten hoe wijsheid ons leven kan verrijken.



Begeleiding

Frits Koster kwam in 1979 in aanraking met de beoefening van vipassana- of inzichtmeditatie. Eind 1982 maakte hij een pelgrimsreis naar Azië. Tijdens deze reis is Frits ingetreden als boeddhistisch monnik en heeft zes jaar gemediteerd en boeddhistische psychologie gestudeerd in Zuidoost Azië. In 1988 kwam hij terug naar Nederland en begeleidt sinds die tijd meditatieactiviteiten in binnen- en buitenland.

Frits is inmiddels uitgetreden en woont in een klein dorp in Noord-Groningen. Hij heeft vele jaren in de GGz gewerkt, eerst als psychiatrisch verpleegkundige en later als mindfulness- en compassietrainer. Hij verzorgt samen met zijn vrouw Jetty Heynekamp meditatieretrites in binnen- en buitenland en is als docent verbonden aan diverse opleidingsinstituten tot mindfulnesstrainer. Hij is (co)auteur van diverse boeken (uitgeverij Boom, Asoka, Lannoo).

Samen met psychiater Erik van den Brink heeft Frits de training Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL) opgezet, als een vervolg voor mensen die een mindfulnessstraining hebben gevolgd en behoefte hebben aan een grotere mate van (zelf)compassie in hun leven.

Datum

Woensdag 12 oktober 2022 van 19.30-21.00 uur.

Deelname

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

Kosten

De kosten voor een webinar zijn € 15.

Aanmelden

Via het contactformulier [Aanmelden Studiegroep Webinars](#) op de website.