



Studiegroep Mindfulness & Compassie

studiegroep voor mindfulnesstrainers

Inquiry, het hart van mindfulness

Webinar

Het is best een uitspraak om te zeggen dat inquiry het hart van mindfulness is. Immers zonder een hart kan een menselijk lichaam niet? Stel je eens voor dat je een mindfulnesstraining geeft zonder inquiry te doen. Je zou een bodyscan geven, meditaties begeleiden en educatie geven over stress maar je deelnemers zouden niet in staat zijn om één en ander met elkaar te verbinden vanuit hun eigen ervaring. Het is als een lichaam zonder een hart. Alle onderdelen zijn er maar ze zijn niet verbonden met elkaar. Inquiry zorgt ervoor dat we de opgedane kennis, informatie en ervaringen met elkaar kunnen verbinden. Het geeft in-zicht en vooral ook een breder perspectief, een ander uit-zicht. In dit webinar gaan we kort in op de fundamenteën van inquiry en op het modelleren van het proces van inquiry. En natuurlijk gaan we ermee oefenen.



Begeleiding

Maria van Balen voltooide de opleiding tot mindfulnesstrainer bij het Instituut voor Mindfulness in 2008 en is als docent verbonden (geweest) aan diverse opleidingsinstituten tot mindfulnesstrainer in Europa. Sinds 2008 geeft Maria mindfulnesstrainingen aan mensen met kanker en heeft daarin veel ervaring in het mindful leren omgaan met angst opgedaan. Zij heeft haar eigen praktijk als Gestalttherapeut en reïntegratiecoach voor mensen met kanker, en ze geeft jaartrainingen bij de Baak voor mensen in hogere managementfuncties. Maria is sinds 2006 verbonden aan de Diamond Approach en volgt sinds 2013 de DA teachersopleiding.

Datum en tijd

Dinsdag 2 november 2021 van 19.30-21.00 uur.

Deelname

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

Kosten

De kosten voor een webinar zijn € 15.

Aanmelden

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