



Studiegroep Mindfulness  
studiegroep voor mindfulnesstrainers

## De vier nobele waarheden als basismodel

### Webinar

De historische Boeddha benoemde in zijn leringen vier universele aspecten of natuurwetten van het menszijn. Ze worden de vier nobele waarheden genoemd. In de kern gaat dit model over het ontwikkelen van een onderscheidend inzicht in welke condities ongemak en stress veroorzaken en welke condities helpend en verlichtend kunnen zijn. Als mindfulnesstrainer opereren we binnen dit model en tijdens deze webinar onderzoeken we op welke manier dit model onze training kan faciliteren. In dit webinar wordt dit thema nader verkend en behandeld in theorie en in praktijk, via gezamenlijke beoefening, uitleg en interpersoonlijke mindfulnessbeoefening.

### Begeleiding



Sinds 1995 is Joost begonnen met het beoefenen van vipassana (inzicht) meditatie. Hij deed vele retraites in Nederland en na zijn studie verbleef hij meer dan drie jaar in meditatieloosters in Birma en Nepal. Sinds 2005 begeleidt hij retraites en studiebijeenkomsten. Hij is mede-oprichter van de Stichting Inzichtmeditatie Twente (SIT) en begeleidt hier wekelijkse meditatieavonden. Tevens is hij mede-oprichter van het online meditatieplatform 30NOW. Hij is verbonden aan de Dhammaverdiepingscursus en verschillende mindfulness opleidingsinstituten in Nederland en België. Joost is aangesloten bij vipassana.nu, een collectief van retraitebegeleiders. Meer info over Joost: [www.joost-meditatie.nl](http://www.joost-meditatie.nl).

### Datum en tijd

Dinsdag 21 september 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 Studiegroep](#)' op de website.