



Studiegroep Mindfulness & Compassie

**WEBINAR**

## De innerlijke Homo Ludens cultiveren

Vanuit wetenschappelijk onderzoek worden drie waardevolle invalshoeken benoemd bij de beoefening van mindfulness: intentie (toewijding), attentie (het gewaar zijn), en attitude (de innerlijke houding). In dit webinar zal aandacht worden besteed aan lichtvoetigheid en speelsheid in de houding bij de beoefening en bij het begeleiden van mindfulness-based programma's. In theorie en in praktijk zullen we verkennen hoe de innerlijke 'Homo Ludens' gecultiveerd kan worden en helend en verruimend door kan werken in de beoefening.



### Begeleiding

Frits Koster beoefent 42 jaar 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 mindfulness-trainer bij het Instituut voor Mindfulness in 2008 en is als docent verbonden aan diverse opleidingsinstituten tot mindfulness-trainer in Europa.

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

### Datum

Maandag 4 april 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.