



Mindfulness Community

Online Studiegroep voor Mindfulnessstrainers

Acht ondersteunende mindfulnesskwaliteiten

Webinar

In de mindfulnessstraining werken we veel met de acht ondersteunende factoren / kwaliteiten van Mindfulness. Die zijn enorm inspirerend en ondersteunend voor cursisten wanneer zij gaan oefenen in aandacht. Deze acht zijn geduld, vertrouwen, niet hoeven oordelen, niet hoeven streven, frisse blik, erkennen, laten zijn en vriendelijkheid. In dit webinar staan we erbij stil hoe je die kwaliteiten het beste overdraagt, hoe je die door je cursus heen vlecht, en: hoe je die als trainer belichaamt.



Begeleiding

Eveline Brandt is sinds 11 jaar mindfulnessstrainer in Leiden en de eigenaar van het Centrum voor Mindfulness Leiden. Zij beoefent mindfulness en Vipassana-meditatie, en bestudeert het boeddhisme. Ze schreef hierover samen met Joost van den Heuvel Rijnders het boek 'Terug naar de markt – boeddhisme in het dagelijks leven.' Hun tweede boek (over compassie) verschijnt najaar 2021. Eveline Brandt is ook betrokken bij het platform 30now, waar zij online meditatie begeleidt.

Datum en tijd

Dinsdag 7 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 verbindingssapparaat.

Kosten

De kosten voor de webinar zijn € 15.

Aanmelden

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