

Najaarstraining

Mindfulness voor Ouderen (55+)

door Marga Zoethout

Ouder worden gaat gepaard met mooie en soms met moeilijke ervaringen. De moeilijke ervaringen hebben vaak te maken met het omgaan van verlies en loslaten. Hierbij gaat het niet alleen om verlies van onze dierbaren. Ook verlies van (vrijwilligers)werk, achteruitgang van vitaliteit en/of gezondheid, heeft grote impact op ons leven. Een belangrijk thema hierbij is bewustwording. Bewust worden waar we met onze aandacht zijn. In het HIER en NU of denken we veel over het verleden en/of maken we ons zorgen over de toekomst. Mindfulness kan ondersteunen om, ondanks alle uitdagingen van het leven, een zinvol en prettiger leven te leiden. Het zal het proces van verouderen niet veranderen, wel kun je veranderen hoe je er mee omgaat.

Programma 6-weekse Mindfulness training (55+)

Een training Mindfulness voor ouderen is een training in een gelijkgestemde groep. De rode draden in de training zijn:

- Hoe kan ik anders leren omgaan met onrust en stress?
- Denken en piekeren: hoe kan ik die gedachtestroom tot rust brengen?
- Leren stilstaan: meer ZIJN en minder DOEN
- Acceptatie en aanvaarden
- Hoe kan ik beter voor mezelf zorgen?

De training bestaat uit zes sessies van een uur. Tijdens de sessies worden diverse meditatie- en mindfulness technieken geoefend en iedere sessie heeft een thema.

Tussen de sessies oefenen de deelnemers dagelijks thuis (30 minuten p/d).

Data en tijden:

Woensdagmorgen van 10.00 – 11.00 uur

Kennismaken op woensdag 25 augustus

1, 8, 15, 22 en 29 september

6 oktober

Terugkomochtend op woensdag 27 oktober

Aansluitende op deze training start in november de Mindfulness vervolgtraining. Tijdens deze bijeenkomsten gaan we dieper in op het thema acceptatie & aanvaarden.

Deelnamekosten: 2 strippen per bijeenkomst.

Wie is Marga Zoethout?

Marga woont in Doesburg, is getrouwd en heeft twee volwassen kinderen. Zij werkt als trainer Mindfulness en heeft zich als coach gespecialiseerd op de doelgroep 55 plus. Haar missie is om zoveel mogelijk mensen te begeleiden die kiezen voor bewustwording, zingeving en leven vanuit persoonlijke waarden.

Marga geeft haar trainingen op een nuchtere wijze. De filosofie van mindfulness wordt praktisch en toepasbaar. Haar motto is: 'ik weet ook niet alles, we leren van- en met elkaar. Liefst met een gezonde dosis humor!



Ons Raadhuis, Nieuwstraat 1, 6881 SK Velp.

Voor informatie: 026-8449140 of info@onsraadhuis.com of kijk op onze website www.onsraadhuis.com