

## **Cursus Body & Mind meditatie**

### **Integratie van meditatie en mindfulness in het dagelijks leven, het thuisbrengen van de geest**

**Trainer: Gees Boseker**

**23 februari vervolgens op 2, 9, 16, 23 en 30 maart 2015. Van 19.00 tot 21.00 uur.**

Mediteren kun je leren. Net als je je lichaam fysiek kunt trainen, kun je leren je geest te trainen en aandachtig te zijn. Core Movement biedt een meditatiecursus aan die meer is dan het leren van technieken van meditatie en mindfulness; je leert de vruchten van meditatie echt in je dagelijkse leven te integreren.

Je geest is altijd erg druk en met van alles bezig. Daar word je meestal heel moe van. Meditatie is het thuisbrengen van je geest. Rustig en met liefdevolle aandacht. Meditatie is kijken en loslaten, leren accepteren van wat er op dit moment in jou aanwezig is. Je kunt leren niet langer speelbal van je omstandigheden te zijn. Je kunt leren je rust te bewaren, ook als het tegenzit. Dat vraagt een groter bewustzijn van wat er in en om je heen gebeurt en dat bewustzijn kun je ontwikkelen.

Meditatie is daar een goede methode voor. De kracht van meditatie schuilt in het observerend waarnemen. Je bent beter in staat je houding te bepalen tegenover wat er in je leven gebeurt. Bij herhaalde training raakt ons brein positief gestimuleerd en creëren we een gevoel van welbevinden en liefdevolle vriendelijkheid.

### **Wat gaan we doen?**

In de Body & Mind meditatietraining leer je om met vriendelijke, niet (ver)oordelende aandacht in het hier en nu aanwezig te zijn. De vaardigheid om in aandacht te zijn bouwen we op in zes bijeenkomsten van elk twee uur. Dit doen we door gebruik te maken van verschillende oefeningen zoals de bodyscan, zitmeditatie en lichaamswerk. Je ademhaling is daarbij een belangrijk hulpmiddel, eenvoudigweg omdat je ademhaling altijd aanwezig is. Het is een anker voor het NU. We zullen verschillende meditatievormen oefenen; je leert door zelf ervaren en door onderlinge uitwisseling met de andere deelnemers. Daarnaast stimuleren we je meditatie in je dagelijkse ervaring te brengen. Je krijgt hiervoor aandachtspunten mee.

### **Voor wie is het, waar is het, wat kost het?**

De cursus Body & Mind meditatie is bedoeld voor elke geïnteresseerde met en zonder ervaring in mediteren. Deze vindt plaats aan de Hugo de Grootstraat 6, 6522 DE Nijmegen. Informatie en aanmelden doe je telefonisch 024-3552785, bij Gees Boseker, praktijk voor lichaamsgeoriënteerde psychotherapie CoreMovement of via de website [www.coremovement.nl](http://www.coremovement.nl) maar mailen kan ook: [geesboseker@coremovement.nl](mailto:geesboseker@coremovement.nl)

Het kost € 200, - en dat maak je over op rekening NL84 INGB 0008101112 t.n.v. G.I.G. Boseker o.v.v. 'Body & Mind meditatie'. Zorg voor gemakkelijk zittende kleding en een paar dikke sokken. Meditatiekussentjes en dekens zijn aanwezig en de thee staat klaar.....