**Vervolgtraining mindfulness bij Hart&Ziel !**

Compassie-training: ‘met mindfulness naar heartfulness’.

**Compassie:** *Vriendelijkheid, gedeelde menselijkheid en mindfulness*. Compassie geeft invulling daar waar je het gevoel kan hebben dat mindfulness ophoudt. Het is een manier van omgaan met lijden en zorgen voor welzijn en het geeft een richting aan je pad naar geluk.

Vanuit de mindfulnesstraining wordt het aspect ‘mildheid’ en ‘acceptatie’ verder verdiept en ontwikkeld. De beoefening is gericht op het ontwikkelen en cultiveren van je zachtere kanten en liefdevolle vriendelijkheid daadwerkelijk toe te passen, richting jezelf en je omgeving.

Compassie beoefenen voor jezelf en anderen:

* Begrip opbrengen wanneer het leven moeilijk is, erkennen van lijden
* Leren accepteren dat lijden onvermijdelijk deel uitmaakt van het leven
* Emoties zonder oordeel en met zorgzame aandacht benaderen

- Je communicatie onderzoeken en verbeteren

Ontwikkeling en resultaten:

* Inzicht verwerven in elementen uit de westerse en boeddhistische psychologie die betrekking hebben op de beoefening van compassie
* Uitbreiding van meditatievaardigheden in contact met ongemak, pijn of stress
* Versterking van zorg- en kalmeringssysteem
* Omgaan met oude pijn die je belemmert in het hier en nu
* Interne en externe communicatie verbeteren en daarmee je relaties, inclusief die met jezelf!
* Praktische toepassingen voor alledag

De compassietraining bestaat net als de mindfulnesstraining uit **8 sessies van 2,5 uur**. Op **vrijdagmiddagen van 13.00 uur tot 15.30 uur**. Ook wordt er weer een dagelijkse oefendiscipline thuis gevraagd met behulp van cd’s. De training is geschikt voor mensen die de mindfulnesstraining hebben gevolgd en zich verder willen ontwikkelen op dit pad.

Data: **Vrijdagmiddagen 13.00-15.30 uur:**

**3, 10 en 24 maart**

**7 en 21 april**

**12 en 26 mei**

**9 juni**

**zondag 23 april compassiedag (9.30-16.30)**

Vooraf kan op verzoek van beide kanten een persoonlijk intakegesprek plaatsvinden.

Inschrijven kan door te mailen met matt.tyssen@live.nl of bellen met **: 06-51991492**