

Not  
Another  
Coaching  
Company

# Integraal MINDFULNESS

Programma  
2023-2024

MBSR+



Een unieke integrale Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) programma van 8 maanden ipv 8 weken om Mindfulness meditatie dieper eigen te maken en iets fundamenteels te veranderen om zodoende meer ontspannen, evenwichtig en gelukkig in het leven te staan.

Een all-in programma met uitgebreide trainingssessies, onbeperkte deelname aan de wekelijkse meditatie avonden, een stille retraite dag en persoonlijke één-op-één coachingsgesprekken.

**Start: Zo 3 Sept 2023**  
**Einde: Zo 10 maart 2024**  
**Den Haag**

## Herken je op dit moment iets van het volgende voor jezelf?

- Je ervaart stress en je hebt het gevoel dat je steeds niet alles af krijgt wat je nog te doen staat.
- Je zit veel in je hoofd en denkt vaak na over wat er is gebeurd of nog gaat gebeuren, je bent zelden in het nu.
- Je zorgt niet goed voor jezelf en herkent lichamelijke behoeften aan slaap, eten, drinken, beweging niet zo goed.
- Je wordt snel afgeleid door je telefoon en je omgeving waardoor je minder kunt focussen en dingen onthouden.
- Je piekert veel en je weet niet zo goed hoe je je hoofd uit zou moeten zetten. Je wilt rust ervaren, maar het lukt niet altijd.
- Je twijfelt over van alles en het lukt je minder goed om keuzes te maken. Doodmoe wordt je ervan.
- Je slaapt slecht en je wordt zelden uitgerust wakker. Dat maakt je prikkelbaar naar je omgeving toe.
- Je hebt lichamelijke klachten zoals vermoeidheid, hartkloppingen, hyperventilatie, eczeem, buikpijn, prikkelbare darmen, rugpijn, frozen shoulder.



## **De PLUS in MBSR+**

De reguliere 8-weekse MBSR-training biedt een degelijke basis in wat de juiste zithouding is, wat meditatie inhoudt en is er meer rust en helderheid in de geest. Maar dan gaan de deelnemers naar huis en moeten ze het zelfstandig verder oppakken. En dat is soms lastig op te brengen. Je leunt op je eigen beoefening en discipline om het daadwerkelijk te blijven vasthouden. Gewoonte is als een opgerolde poster. Je kunt hem uitrollen en recht houden, maar zodra je loslaat rolt het snel weer op. Als we ons hele leven een bepaald patroon hebben aangeleerd van hoe wij omgaan met de dagelijkse uitdagingen en de onaangename beleving ervan, dan kun je in die 8 weken echt iets nieuws aanleren, maar deze verbindingen zijn nog zo fragiel als een kiemplantje. Als je stopt met oefenen op de mat, dan worden deze verbindingen weer zwak en keren de ingesleten patronen terug.

Om te voorkomen dat je losgelaten wordt voordat je er echt klaar voor bent, is dit speciale programma in het leven geroepen. Je krijgt alles wat je in de 8 weekse MBSR-training zou krijgen, maar in plaats van 8 weken, duurt het maar liefst 8 maanden. De sessies zijn 3,5 uur ipv 2,5 uur waardoor er meer tijd is om te oefenen, vragen te stellen en om te experimenteren met mindfulness. Daarnaast zit er een retrainiedag bij waarin we de hele dag begeleide mindfulness oefeningen doen om in een diepere rust te komen en meer helderheid te verkrijgen in wat mindfulness betekent. Tot slot, krijg je bij dit programma 2 extra lange coachingsgesprekken om samen te werken aan datgene wat er voor jou in de weg zit of wat jou helpt om je verder te ontplooien.

Wat dit programma uniek maakt is dat je, naast de uitgebreidere officiële sessies, er (optionele) wekelijkse oefensessies en coachingsgesprekken bij inbegrepen zijn. Dat heb je nergens anders.

Je kunt namelijk in die 8 maanden onbeperkt gratis mee te doen aan de wekelijkse meditatiegroep op dinsdagavond (vooraf te reserveren). Dat is echter geen vereiste of verplichting maar naar jouw eigen behoefte. Bij deze sessies wordt er naast de mindfulness meditaties ook ademhalingsoefeningen gedaan en inspiratie gezocht uit verhalen en gedichten. Er gaat niets boven samen mediteren en oefenen. Het is al met al een fantastische ondersteuning en boost voor je individuele beoefening thuis.

Verder, zit er in dit programma 4 uur één-op-één coaching bij inbegrepen (twee €380). Deze kunnen ingepland worden als 2 uitgebreide coachingssessies waarbij we samen de tijd nemen om te praten over je huidige situatie, waar je tegenaan loopt of over een specifiek onderwerp waar je iets mee wilt doen bijvoorbeeld: "hoe ga ik om met een situatie die ik niet kan veranderen?", "schuldgevoel", "hoe kan ik dingen beter loslaten", 'angst om te falen' of iets anders. Het fijne is dat we elkaar door de training al een beter kennen, er is al een bepaalde verbinding van vertrouwen en gemak ontstaan. De drempel is dan lager om samen te hebben over de dingen waar je mee zit en wat jou in de weg zit voor een meer mindful en gelukkig leven.



## **In het kort, bij dit programma is inbegrepen:**

- Intake-gesprek van 30-45 min
- In totaal 8 sessies Mindfulness MBSR van 3,5 uur
- Een stiltedag/oefendag met heerlijk vega lunch
- Onbeperkte deelname aan de wekelijkse Dinsdagavond Meditatie Avond (19.30- 21.15 uur)
- 2 sessies van 2 uur één-op-één coaching met Gaula
- Een hardcopy werkboek
- Een set audio-opnamen van begeleide meditaties
- Onbeperkte koffie/thee tijdens alle sessies
- Whatsapp-groep voor inspiratie en aanmoedigingen tussendoor.

## **Elke sessie van de training heeft een eigen thema:**

Sessie 1: Introductie Mindfulness en de automatische piloot

Sessie 2: De zintuigen en waarneming

Sessie 3: Grenzen herkennen

Sessie 4: Stress en reacties op stress

Sessie 5: Stresspatronen en veerkracht

Sessie 6: Mindfulness in communicatie

Sessie 7: Mindfulness integreren voor betere zelfzorg

Sessie 8: Een Mindful Leven - hoe nu verder?

## **De data:**

1. Zondag 3 september 2023 om 14.00 - 17.30 uur
2. Zondag 24 september 2023 om 14.00 - 17.30 uur
3. Zondag 29 oktober 2023 om 14.00 - 17.30 uur
4. Zondag 26 november 2023 om 14.00 - 17.30 uur
5. Zondag 17 december 2023 om 14.00 - 17.30 uur
6. Zondag 14 januari 2024 om 14.00 - 17.30 uur
7. Zondag 28 januari 2024 om 09.30 - 16.00 uur
8. Zondag 11 februari 2024 om 14.00 - 17.30 uur
9. Zondag 10 maart 2024 om 14.00 - 17.30 uur

## **Voor wie?**

Dit programma is uitgebreid en geschikt voor beginners die kennis willen maken met Mindfulness meditatie en wat dit in hun leven kan aan de nodige ontspanning en inzichten kan brengen.

Het is een uitstekend programma voor mensen die aan het herstellen zijn van een burn-out en/of aan het reïntegreren zijn op het werk. Het geeft houvast voor de momenten die overweldigend kunnen zijn in dat traject.

Daarnaast is dit programma ook een hele goede als je jaren geleden de MBSR 8-weekse training hebt gevolgd en je graag er weer in wilt komen maar deze keer het positieve effect duurzaam wilt vasthouden en mindfulness wilt verweven in je leven.

## **Groepsgrootte:**

Maximale groepsgrootte is 8 personen voor deze training. Vol is vol. Om geen concessies te doen aan de kwaliteit, wordt de groep klein gehouden. Meld je daarom tijdig aan.

## **Prijs**

In totaal vraagt dit programma een investering van: €960  
Als je je vóór 1 juni aanmeldt, krijg je de Early Bird Korting en betaal je slechts €800. Dat is slechts €100 per maand!

Uiteraard kan het bedrag, in overleg, ook in termijnen worden betaald. Neem hiervoor gerust contact op.





## **Trainer**

Deze MBSR-training zal begeleid worden door Gaula Shehadeh. Gaula heeft de hoogste graad in mindfulness certificering (categorie 1) en is een VMBN-geregistreerde trainer en heeft tevens vele jaren van intensieve meditatie en retraite ervaring vanuit haar Boeddhistische achtergrond. Zij wordt vaak omschreven als down-to-earth, wijs, mild met een vleugje humor.

## **Meer info & aanmelden**

Meer informatie vind je op de website: [www.notanother.nl](http://www.notanother.nl)  
Je kunt je ook het beste via de website aanmelden, dan ben je meteen verzekerd van een plek. Mocht je echter een (betaal)regeling nodig hebben, neem dan contact op.

## **Vragen?**

Als je vragen hebt, neem gerust contact op met Gaula op: [info@notanother.nl](mailto:info@notanother.nl) of telefonisch 0624234694.



## Reviews

“De 8-weekse mindfulness cursus was voor mij een mooie en onmisbare ervaring. Ik heb dingen geleerd waar ik in het dagelijks leven direct het effect van ervaar. Gaula is een ontzettend fijne trainster. Ze luistert goed, en schept vertrouwen. Ik zou iedereen die op wat voor manier dan ook opzoek is, aanraden om deze cursus te volgen. Want van de ontelbaar veel voordelen die mindfulness je kan bieden, zullen er zeker weten een aantal bij zitten die je zullen helpen.” -Carlyn Simoen (maart 2023)

“Na een coachingingsreeks bij Gaula voor de tweede keer een mindfulness training gedaan! En wat ben ik blij dat ik dat dit heb gedaan heb! Elke keer geeft Gaula me weer nieuwe inzichten en brengt ze me verder in m'n proces. Gaula is voor mij de perfecte coach en leraar, omdat ze enorm veel ervaring en kennis heeft, warm is, je in je waarde laat, duidelijk is en dit allemaal met een vleugje humor. Gaula, ik wil je weer heel erg bedanken voor deze mooie ervaring. En ik ga zeker door met alles wat je ons geleerd hebt. Liefs, Janneke”. -Janneke Jurgens (maart 2023)

