

## WORKSHOP AANDACHT (MINDFUL) de mentale component van spanning

---

Ben je gauw afgeleid of voel je je onrustig? Ben je wat angstiger de laatste tijd of druk in je hoofd? Heb je moeite met concentreren of focussen? **En wil je dat veranderen?**

In onze huidige maatschappij worden we de hele dag geprikkeld door de omgeving. Er is veel wat onze aandacht vraagt: werk, thuis, (sociale) media. De ontwikkelingen en vooruitgang gaan in een steeds sneller tempo en het kost moeite om dit allemaal bij te houden. Met de bijna onbegrensde mogelijkheden van deze tijd is het moeilijk keuzes te maken die bij je passen en waar je gelukkig van wordt. Door al die aandacht voor en afleiding vanuit onze omgeving, zijn we de aandacht voor onszelf en ons eigen lijf een beetje vergeten.

Deze workshop is een eerste kennismaking met aandachtverschuiving. Het accent ligt op het verschil tussen aandacht voor de omgeving en de aandacht voor jezelf. Naast een korte uitleg over het proces, ga je vooral ervaren wat de verschillende vormen van aandacht bij je lichaam, het ademen en je hoofd teweegbrengen. Je gaat op zoek naar wat voor jou werkt om je hoofd leeg te krijgen, lomer of slomer te worden. Je gedachten te laten zijn voor wat ze zijn, zodat je minder snel afgeleid bent en je beter kan focussen. De oefeningen zijn eenvoudig en kunnen goed thuis worden gebruikt.

---

Deze workshop is onderdeel van de serie workshops “omgaan met spanning van alledag”.

Kosten: 45 euro per persoon\*

Duur workshop: 1,5 uur

\* inclusief BTW voor particulieren en exclusief BTW voor bedrijven