

info



- 8 weken
- 2,5 uur per week
- aandachtsoefeningen
- meditatie
- yoga
- 'eet-oefeningen'
- Oefeningen in acceptatie
- 45-60 min thuis oefenen per dag

Kosten
€ 325 inclusief werkboek, DVD en CD's
(Korting bij deelname onderzoek 75 €)

Tijd
Start 4 maal per jaar
Precieze data en tijden: zie website

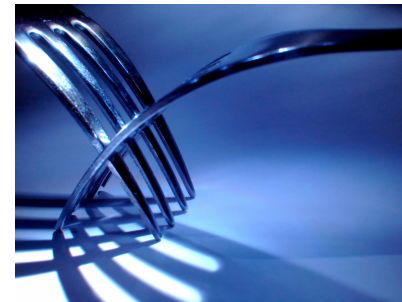
Contact
SeeTrue Mindfulness Trainingen
Vroelen 34, 6255 NC te Noorbeek

06-51867702 / 043-3217213
roy@mindfulness-trainingen.nl

www.mindfulness-eten.nl
www.mindfulness-trainingen.nl
www.mindfulness-opleiding.nl
www.mindfulness-werk.nl

Amsterdam - Haarlem - Eindhoven - Leiden - Den Haag
Utrecht - Maastricht

mindfulness en eten



Korting 75 euro!!
bij deelname onderzoek
(invullen van vragenlijsten)

Als je genoeg hebt van het zoveelste dieet...
en je wilt:

- Loskomen van emotie-eten en 'jo-jo-en'
- Weer genieten van eten
- Bewuste en gezonde keuzes maken over eten en bewegen
- Jezelf en je lichaam accepteren
- Op een duurzame manier tot verandering komen



Mindfulness

- gerichte aandacht
- in het moment
- niet oordelend

Mindfulness, is voor mij een methode waarmee je meer rust in je zelf kunt vinden. Je leert veel bewuster met eten om te gaan. Je neemt de tijd om te proeven en te ervaren wat je nu eet. Je krijgt meer inzicht in je emoties en wanneer je speelbal bent van je emoties als je eet. (Marlies)

*Wat ik gewaardeerd heb aan de cursus is de vertrouwde omgeving waarin ik in het hier en nu bewust aandacht heb kunnen geven aan datgene wat ik wil veranderen, niet wil of kan accepteren maar ook aan mooie en aan pijnlijke situaties. Ik heb geleerd dat bij dit aandacht geven al deze gevoelens OK zijn!
(Anoniem)*

Voor wie?

Mindfulness en eten is een training voor mensen die

- een problematische relatie hebben met eten.
- een meer bewust en evenwichtig eetpatroon wensen.
- ontevreden zijn met hun gewicht en uiterlijk.
- diëten en hier niet tevreden over zijn (bijvoorbeeld jo-jo-en).
- minder vaak hun stress willen 'weg eten'.
- vaak in de automatische piloot (onbewust) eten.
- meer bewust willen genieten van eten.
- met hun eigen lichaam willen leren leven.
- aan een medische aandoening of ziekte lijden, waarbij gezond eten belangrijk is.
(diabetes, prikkelbare darm, hartkwalen, etc.)

Hoe werkt het?

Mindfulness helpt om meer bewust met eten en beweging om te gaan.

Mindfulness helpt om anders met stress om te gaan waardoor de behoefte om vanuit stress te eten vermindert.

Mindfulness leert je omgaan met de valkuil van controle.

Mindfulness kan helpen om jezelf beter te accepteren, ook als je niet het door jouw gewenste ideale gewicht hebt. Vanuit deze accepterende houding is het gemakkelijker om je eet- en leefpatroon te veranderen op een meer duurzame manier.

Stress en emoties

Stress gaat vaak gepaard met weerstand en frustratie, die op hun beurt kunnen zorgen voor meer stress. Er kan een patroon zijn ontstaan om de stress 'weg te eten'.

Mindfulness leert om op een bewustere manier met stress om te gaan.

Eenzijds leer je ruimte te geven aan negatieve gevoelens.

Anderzijds oefen je om je aandacht meer in het moment te brengen, waardoor je makkelijker kunt loslaten.

Hierdoor is er minder behoefte aan bewust of onbewust 'troosteten'.

Wetenschappelijk onderzoek

Onderzoek toont aan dat mindfulness je helpt om meer vat te krijgen op je eetgewoonten (Proulx 2008, Smith 2006) en een veilige, effectieve en integrale benadering is om symptomen van stress te verminderen (Praisman 2008).

Diëten blijken effectief te zijn in die zin dat mensen op korte termijn gewicht verliezen. Echter 95% van alle 'lijners' valt terug en staat al snel weer op het oude gewicht of zelfs meer (Goldstein 1996).

Onderzoek van de Universiteit Maastricht (2010) laat zien dat mensen die deze mindfulness en eten training volgen, na de training minder last hebben van belangrijke aspecten van verstoord eetgedrag zoals drang naar eten, zwart/wit denken, emotioneel eten en lichaamsontevredenheid.

*Als "ervaringsdeskundige" op het gebied van overeten en diëten, was ik me er al lange tijd van bewust, dat er aan mijn eetgedrag iets anders ten grondslag moest liggen dan "gebrek aan wilskracht". Niet in staat daar de vinger op te leggen, trapte ik telkens opnieuw weer in de heilloze val van niet-vol-te-houden diëten, gevolgd door de onvermijdelijke capitulatie voor voedsel, de overee-dwang en de bijbehorende schuldgevoelens. De training was een openbaring. Ik had zelfs iets veel waardevollers geleerd: hoe ik mij kan losmaken van gedachten die mij negatief beïnvloeden en mij verhinderen mijn leven positief te leven. Het is een levensles gebleken.
(Monique)*