



Edel Maex

Mindfulness gaat niet over naar binnen gaan maar over wat je in je leven tegenkomt naar binnen laten komen en daarmee vertrouwd raken.

LEVEN IN DE MAALSTROOM
Lisette Poell Coaching & Mindfulness

lp Lisette Poell

lisette@jijbentoke.nl



Inhoud

[Het programma: Leven in de maalstroom \(MBSR\)](#)

[Over mij](#)

[Link naar profiel op Coachfinder](#)



Leven in de maalstroom

Het programma van Edel Maex

Wat fijn dat je interesse hebt om je te bekwamen in mindfulness. Ik hoop je met deze informatie al een heel eind op weg te kunnen helpen. Zoek je ondersteuning bij je eigen Mindfulnesspraktijken informeer dan naar de tarieven van coachpakketten en de bijeenkomsten Ont-Moeten.

Een training Mindfulness

Onder de paraplu van mindfulness worden inmiddels tal van activiteiten aangeboden. Ook zie je verschillende namen opduiken voor iets waar mindfulness mee wordt bedoeld. Het is dan ook goed om de verschillende programma's te bekijken en daarbij de ervaring van de tutor in mee te nemen. Gedurende de duur van het programma is het belangrijk dat je thuis dagelijks ongeveer 45 minuten tijd vrijmaakt om mindfulness te beoefenen. Dat is ook de reden dat we het een training noemen en geen cursus. Misschien vind je het lastig om 45 minuten voor jezelf te reserveren omdat er altijd wel weer iets te doen is (voor een ander). Mindfulness gaat echter over jou en niet over die ander. Jij bent dan ook de enige die dit voor jezelf kan doen.

Wij bieden cursussen, workshops en trainingen aan voor volwassenen, jongeren en voor kinderen. Ben jij een (jonge) man of vrouw van 21 jaar of ouder dan is deze informatie voor jou bestemd.

Onze trainingen kun je niet declareren bij je zorgverzekeraar, ook al is de trainer professioneel opgeleid en gediplomeerd.

Steeds meer werkgevers zijn echter wel bereid om coaching of een (individueel) mindfulnessstraject voor hun werknemers te betalen. Dit is immers goedkoper dan wanneer werknemers door ziekte uitvallen.

De hier gepubliceerde tarieven zijn bedoeld voor particulieren en onder voorbehoud van tussentijdse wijzigingen en kennelijke fouten en vergissingen.

Word uitgenodigd om anders te kijken.



Ontdek ruimte en mogelijkheden.



Programma: Mindfulness in de maalstroom van je leven.

Groep: 7 sessies waarvan een stiltedag vanaf €345,- (bij 6 deelnemers)

Privé: 8 sessies waarvan een stiltewandeling € 765,-

Het MBSR programma, geschreven door de psychiater Prof. Dr. Edel Maex, wordt al jaren succesvol onderwezen in de stresskliniek te Antwerpen waar Lisette de professionele vorming heeft doorlopen. Het programma van Edel gaat over mindfulness zoals het ooit van oorsprong is bedoeld en bouwt voort op de eerste werken van Jon Kabat Zinn. Thich Nhat Hanh koos het begrip mindfulness om een bepaald aspect van het boeddhisme in het westen onder de aandacht te brengen. Jon Kabat Zinn haalde als westerling het begrip uit zijn boeddhistische context en bracht het via het stressreductieprogramma onder de aandacht van de geneeskunde en wetenschap.

Sessie 1: Uit het hoofd in je lichaam.

Een van de kernoefeningen van mindfulness is de bodyscan die als doel heeft je in contact te brengen met je lichaam. **Niet denken maar voelen is de instructie die we volgen. Je leert je aandacht richten en verleggen.** Ongetwijfeld ga je merken dat het automatisch denken niet stopt en dat je soms meegetrokken wordt in die gedachten. Ons brein oordeelt razendsnel, meestal zonder dat we daar zelf (bewust) aan te pas komen. We hebben nu eenmaal een mening maar hoe handel je? Een instructie om niet te oordelen is onmogelijk op te volgen om de doodeenvoudige reden dat dit proces zich al heeft voltrokken op het moment dat je opmerkt dat er een oordeel is. Je kunt wel meer openheid creëren en daarmee grip krijgen op wat je vervolgens met een oordeel doet. Hierdoor ontstaat er meer rust en ruimte van waaruit je kunt reageren. Thuis ga je oefenen met de bodyscan en breng je mindfulness in praktijk te beginnen met een routinematige handeling uit te kiezen en deze met je volle aandacht te doen. In het dagelijkse leven ga je in plaats van voort te hollen op die automatische piloot.

Sessie 2: Omgaan met grenzen.

Vandaag maak je kennis met een tweede kernoefening van mindfulness; de grenzenoefening. Daarnaast maak je kennis met informele oefeningen zoals de ervaringskalender en de meditatie ademruimte. Herken je momenten waarop er om een grens wordt gevraagd? En hoe ga je vervolgens met een gegeven grens om? Het antwoord vind je niet in je hoofd. Net als de vorige sessie is ook deze sessie lichaamsgericht. Niet denken, maar voelen. Door lichaamssignalen op te merken en te doorvoelen kun je ze in de toekomst herkennen. **Erkennen dat er een grens is, is een belangrijke stap in dit proces.** Het helpt je tekenen van aankomende stress te herkennen. Het onderzoeken van je persoonlijke grens geeft je zicht op hoe je in het dagelijks leven met jezelf en persoonlijke grenzen omgaat. **Een oefening in mildheid en respect.** Weten (voelen) wat je nodig hebt is belangrijke informatie en zorgt ervoor dat je tijdig op de rem trapt. Thuis blijf je verder oefenen met mindfulness in je dagelijkse bezigheden en sta je stil bij ervaringen. De kernoefeningen wissel je af en combineer je met informele oefeningen.

Sessie 3: Stoppen, kijken en handelen.

Inmiddels heb je steeds meer zicht gekregen op de momenten waarop je automatisch 'doet' en heb je geoefend met je volle aandacht routinematige handelingen te doen. **Dit betekent dat je steeds meer zicht krijgt op die automatische piloot en neigingen die je in beweging zetten.** In deze sessie zoomen we verder in op dagelijkse ervaringen en leer je onderscheid te maken. Thuis oefen je verder met de formele en informele oefeningen. Vandaag worden er twee nieuwe informele oefeningen toegevoegd waaronder een loopmeditatie.

Sessie 4: Tussen twee klippen.

We willen graag controle hebben over ons leven maar **de geschiedenis laat ons telkens weer opnieuw zien dat we geen controle hebben.** Kijk maar naar recente gebeurtenissen zoals Corona en natuurrampen. Emoties kunnen hoog oplaaieren en veroorzaken stress als je onbewust meegaat in die



stroom van emoties en gedachten. De kwaliteit van aandacht waarmee we al vanaf de eerste sessie oefenen is een krachtig hulpmiddel om aanwezig te komen en afstand te nemen. **Vertrouwd raken met het niet-weten is te leren zo laat mindfulness ons zien.** Dat geeft rust. In plaats van te blijven hangen in het verleden of te piekeren over de toekomst word je uitgenodigd je zintuigen te gebruiken. Vandaag worden er twee nieuwe informele oefeningen toegevoegd waaronder de stressreacties kalender. Je maakt ook kennis met een derde kernoefening in de vorm van een zitmeditatie.

Sessie 5: Vier kwadranten.

In deze sessie gaan we dieper in op de rol die het mentale centrum (gedachten) speelt. Aan de hand van het vier kwadranten model van Edel Maex krijg je zicht op de strategie die je inzet wanneer je geconfronteerd wordt met hevige emoties of lastige zaken. **Kun je vrij bewegen over de vier kwadranten?** Vandaag worden er weer twee nieuwe informele oefeningen toegevoegd waaronder een gesprek in de vorm van een meditatie. Vanaf de vijfde sessie word je uitgenodigd om de meditaties zonder audio te doen. Het is een uitnodiging ...

Sessie 6: Zelfzorg

Deze laatste sessie duurt de rest van je leven. Hoe geef je hetgeen je geleerd hebt vorm in je dagelijks leven? We kijken terug naar de waarden van mindfulness en reflecteren wat deze waarden nu voor jou betekenen. **Maak een plan en hou je eraan.** Evalueer regelmatig en stel je plan bij als de situatie daarom vraagt.

Sessie 7: Stiltedag (groepssessie)

De stiltedag voltrekt zich zoals de naam al doet vermoeden, grotendeels in stilte. Inmiddels heb je ervaring opgedaan met mediteren. **Het ervaren van doen versus zijn.** Verschillende vormen van meditatie (ook in beweging) wisselen elkaar af **en er is de mogelijkheid om individueel met de trainer te reflecteren.**

Sessie 7: Stiltewandeling (privé training)

Volg je de training in een privé setting dan is er geen stiltedag maar een stiltewandeling. We trekken hier een halve dag voor uit om samen, buiten **in de natuur de stilte te ervaren** in beweging **en daarna te reflecteren.**

Extra sessie bij individueel traject: Gedachten

Deze sessie wordt bij individuele trainingen ná de tweede en vóór de 5e sessie gepland. **Omgaan met gedachten en de bewegingen in de driehoek.**

Ondersteunende gesprekken

Volg je een groepstraining en heb je gedurende de training behoefte aan een ondersteunend gesprek met de trainer dan kun je hiervoor een afspraak plannen. In tegenstelling tot het normale coachtarief betaal je € 50,- per gesprek van circa 60 minuten.

Opvolging geven aan deze training?

- Mindfulness onderhouden en verdiepen met de samenkomsten Ont-Moeten.
- Mindfulness verdieping met (delen uit) het programma Naar het hart van Mindfulness.
- Coaching
- Stiltedagen en weekendretraite.



Praktische informatie

Het programma is te volgen als groep, vanaf 2 deelnemers tot en met 10 deelnemers én individueel. Privé sessies zijn wat intenser daar de aandacht niet over een groep is verdeeld. In privé setting zijn er dan ook 7 sessies in plaats van 6.

Wat wordt er van jou verwacht?

- Dat je aanwezig bent, meedoet en alle sessies volgt.
- Dat je tijd vrijmaakt om thuis mindfulness te praktiseren, te mediteren en te reflecteren.
- Je trekt hier dagelijks ca. 3 kwartier tijd voor uit.
- Mindfulness leer je door het te doen ... niet alleen door erover te lezen ...

PROGRAMMA LEVEN IN DE MAALSTROOM

*€ 345,- incl. btw

Groeps prijs bij *minimaal 6 deelnemers

Inclusief:

6 sessies van 2 tot max. 2,5 uur doorgaans binnen een termijn van 10 weken worden afgerond.

1 stiltedag

Boek en werkbladen

Audiomateriaal

€ 765,- incl. btw

Privé

Inclusief:

7 sessies van ca. 1,5 uur die doorgaans binnen een termijn van 11 weken worden afgerond.

1 stiltewandeling

Boek en werkbladen

Audiomateriaal

Optioneel: kennismaking- / intakegesprek maximaal 1,5 uur € 30,-

Beschreven tarieven zijn van toepassing op trainingen die op locatie worden gegeven.

Voor online trainingen gelden andere tarieven.

De groepstrainingen worden in het najaar van 2021 gegeven en weer in het voorjaar van 2022.

Individuele trainingen kunnen het gehele jaar door starten.

Jezelf aanmelden doe je door een bericht te sturen. [Klik hier.](#)

Wat als een training niet door kan gaan vanwege beperkende regels van de overheid i.v.m. corona?

Wanneer een training nog niet is gestart en er vanuit de overheid beperkende regels worden opgelegd waardoor het niet meer mogelijk is de training uit te voeren wordt de mogelijkheid geboden om de training als groep digitaal te volgen. In dat geval geldt er een korting op de training.

Is de training al gestart dan wordt er in samenspraak met de deelnemers naar alternatieven gekeken.

In privé setting kunnen de sessies meestal gewoon doorgaan.



Over mij

Lisette Poell

Ik leerde mindfulness beoefenen in een tijd dat er, voor zover mij toen bekend, nog geen opleidingen waren. Er was nog weinig over bekend bij artsen en hulpverleners en ik werd deelnemer in een speciaal programma van GGZ te Apeldoorn. De hype en discussies over mindfulness kwamen later pas. Laat je er echter niet door misleiden... Wees kritisch en maak je eigen ervaring.

Nadat ik bij ICM was afgestudeerd als coach heb ik een diploma behaald om mindfulness trainingen te kunnen geven. Ik was toen al jaren met mindfulness bezig en mediteren hoorde bij mijn dagelijkse routine.

Waarom ik fan ben van mindfulness?

Omdat het zo gewoon en natuurlijk is en daardoor door iedereen makkelijk in zichzelf wordt herkend. Daarmee tap je uit je eigen bron die onuitputtelijk is. En ja, dit klinkt voor sommigen misschien een beetje zweverig maar mindfulness is allesbehalve zweverig. In tegendeel, het plaatst je juist midden in de werkelijkheid met beide voeten stevig op de grond. En er was een tijd dat ik die stevigheid niet voelde totdat ik mindfulness en meditatie ontdekte.

Mindfulness is een investering in jezelf voor de rest van je leven.



Lisette Poell

Binnen de context van mindfulness wordt er met geleide meditaties gewerkt zonder achtergrondmuziek en in normaal spreektempo. Het maakte me nieuwsgierig naar andere meditatievormen. In het Tibetaans instituut in Huy ging ik me bekwamen in stiltemeditaties (2016). In 2017 maakte ik kennis met mindfulness in de traditie van Thich Nhat Hanh. In 2019 maakte ik kennis met mediteren met een mantra vanuit de school voor praktische filosofie en spiritualiteit. Wat fijn dat er zoveel verschillende vormen zijn. Ik merkte dat ik gevoelig was voor de woorden die werden gebruikt in meditatieteksten en de toon en ritme waarop werd gesproken. Dat maakte dat ik ook ging experimenteren met verschillende geleide meditaties en bij Edel Maex uitkwam. Mijn voorkeur heeft stiltemeditatie. Met een open aandacht en een mateloze mildheid voor wat er zich in die ogenblikken toont. Prof. dr. Edel Maex in Antwerpen legde tijdens de professionele vorming sterk de nadruk op woorden die we in meditatieteksten gebruiken. 'Het moet kloppen', zei hij altijd. De verschillen zijn soms heel subtiel, maar maken nou n et dat verschil heb ik zelf mogen ervaren. En let wel, niet alles is in taal te vatten. Dat zou een beperking zijn.

De meditatieteksten van Edel Maex kloppen. In zijn literatuur herkende ik ook de eenvoud en zuiverheid van mindfulness die ik in het begin in Apeldoorn had geproefd. Ik besloot me in te schrijven voor de professionele vorming bij prof. dr. Edel Maex in de stresskliniek te Antwerpen en maakte daar deel uit van een groep huisartsen, psychotherapeuten en enkele coaches zoals ik. Ik volgde er alle modules en de extra module over communicatie en mindfulness. Ik deed mee met de MBSR training die hij aan patiënten gaf in de stresskliniek wat ik als bijzonder leerzaam heb ervaren. Mindfulness leer je door het te doen, niet door er een boek over te lezen.

Een jaarlijks stilte-retraite en reflecteren met andere professionals vormen voor mij de belangrijke basis voor het uitoefenen van mijn beroep. Evenals het volgen van masterclasses en seminars. Laatst vroeg iemand me hoeveel meditatie-uren ik al heb. Ik heb ze nooit geregistreerd. Ook nooit bedacht dat dit ooit gevraagd zou worden al begrijp ik de vraag inmiddels heel goed nu ik verschillende trainers aan het werk heb mogen zien. En ook door de ontwikkeling die ik zelf heb doorgemaakt, die overigens niet stilstaat. Ruime ervaring met mediteren is als tutor/ trainer essentieel. Het zijn vooral de stiltemeditaties waarin ik het meeste heb geleerd die nog steeds mijn voorkeur hebben. Om een indruk te geven van mijn ervaring met mediteren. De laatste jaren (vanaf 2017) mediteer ik dagelijks minimaal twee keer een half uur. In de jaren daarvoor gemiddeld een half uur tot drie kwartier per dag en dan heb ik de vele korte momenten nog niet eens meegeteld. Mindfulness is een prachtig gedachtegoed en ik ben dankbaar dat ik het aan je mag doorgeven.

Hartelijke groet,

Lisette Poell