



De trainer

De training wordt gegeven door Lisette Poell.

Mijn eerste kennismaking met mindfulness lag in privésfeer. Ik heb er veel baat bij gehad op momenten dat het leven voor mij moeilijk was. Zoals de periode dat ik net een nieuwe baan had maar een zwaar ongeluk kreeg; een periode dat ik niet kon lopen na de geboorte van onze zoon; het moment dat het huwelijk op een scheiding uitliep.

Het zijn echter niet alleen de moeilijke momenten waarop mindfulness betekenis voor me heeft. De kwaliteit van aandacht, die zo specifiek is voor mindfulness, heeft mijn leven verrijkt. Genieten van de allerkleinste, alledaagse dingen. Zelfs in donkere momenten is er altijd ergens het licht.

There is a crack in everything. That's where the light gets in
- Leonard Cohen -

Mindfulness voelt heel natuurlijk en wordt dan ook makkelijk in jezelf herkent. Pas nadat ik het al vele jaren in mijn dagelijks leven had geïntegreerd, ging ik me als professional bekwamen en kwam bij Edel Maex in Antwerpen terecht. Hij wist zelfs de meeste complexe dingen in het leven naar de eenvoud van mindfulness te brengen. Geen poeha maar gewoon waar mindfulness werkelijk over gaat.

Meditatie-ervaringen van elke tutor is belangrijk. Tot nu toe ben ik nog niets tegengekomen wat ik zelf ook nog niet ervaren heb. Ditzelfde hoorde ik overigens Edel ook in zijn training zeggen. Ik mediteer al ruim 25 jaar dagelijks waarvan de laatste 15 jaar in stilte. Soms voeg ik daar nog een geleide meditatie aan toe, afhankelijk van wat er op dat moment bij me speelt in het leven.

Opleiding en bijscholing

- Het MBCT programma voor coaches. (niet te verwarren met de 4 jarige opleiding die psychologen volgen en als therapie inzetten.)
- Naar het hart van mindfulness – De professionele vorming onderwezen door dr. Edel Maex in de stress kliniek te Antwerpen. Een studie met daarin het MBSR programma Leven in de maalstroom en de verdieping, heartfulness en compassie, om tot de kern van mindfulness te komen.
- Module Mindfulness voor kinderen en jongeren - programma van dr. Edel Maex door Jen Bertels en Sheena van Namen in de stresskliniek te Antwerpen.
- Module Mindfulness en wetenschap - dr. Edel Maex en Katleen van der Gucht in Antwerpen.
- Mindfulness en communicatie - dr. Edel Maex in Antwerpen.
- Mindfulness Frame by Frame door Professor Mark Williams KU Leuven.
- Mindfulness in de traditie van Tich Nhat Hanh - Bettina Romhardt in Beekbergen.
- Shinee meditatie - Tibetaans Instituut Huy - Lama Tashi Nyima in Huy.

lisette@jijbentoke.nl - www.jijbentoke.nl

BTW: NL00179987B63 KvK: 54275998

Bank: NL55 INGB 0000031234 t.n.v. E.M. Poell – Florastraat 91 – 6031 XN Nederweert



Mindfulness leer je door het te doen.



- Mantra meditatie - School voor praktische filosofie Eindhoven.
- Diverse Stille retraites.
- Traumasensitieve mindfulness workshop Dorle Lommatzsch.
- De Polyvagaal theorie en mindfulness workshop Dorle Lommatzsch.
- Mindfulness en de werking van ons brein, workshop Dorle Lommatzsch.
- Omgaan met trauma in context mindfulness workshop Mark van Steenkiste.
- Mindful omgaan met verlies en rouw, workshop Dominique Guillette.
- Mindfulness in narratieve therapie, onderdeel van studie narratieve therapie.

18 juli 2023



Lisette