



## De Fysieke voordelen van Meditatie

- Het verbeteren van de algemene gezondheid van de werknemer
- Stress en stress gerelateerde klachten nemen af
- Toename van energie en vitaliteit
- Maag en darmfunctie verbeteren
- Immuunsysteem verbeterd
- Reactiesnelheid verbeterd
- Slaapvermogen verbetert en inslaaptijd neemt af
- Bloeddruk, spierspanning, hartslag verminderen
- Pijn wordt verlicht

## De Mentale voordelen van Meditatie

- Alertheid, creativiteit en intelligentie nemen toe
- Sociale vaardigheden verbeteren
- Concentratie en focusvermogen nemen toe
- Vermogen om met complexe situaties en hoge werkdruk om te gaan verbetert
- Angsten en stressgevoelens nemen af
- Men vindt gemakkelijker de juiste balans tussen ontspanning en dynamiek
- Algemeen gevoel van welzijn en geluk neemt toe
- Minder stemmingswisselingen en verhoogde zelfkennis

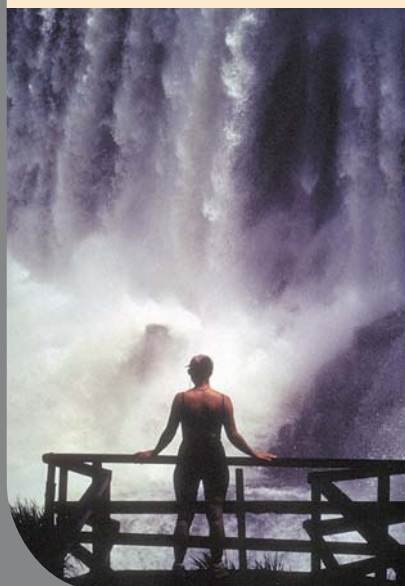
## De voordelen van Meditatie op de werkvloer

- Productiviteit, motivatie en plezier in het werk nemen toe
- Minder routinematig en reactief werken
- Het arbeidsklimaat verbetert
- Sneller en optimaler beslissingen nemen
- Hoger tolerantieniveau en mentale weerbaarheid
- Lager werkverzuim
- Communicatievermogen verbetert
- Collega's profiteren mee van positieve effecten

## Introductie

Steeds meer topsporters, politici en corporate executives komen erachter: het maakt niet uit wat je doet, je boekt betere resultaten als je mediteert. Mediteren is meer dan alleen een ontspanningstechniek. Het is mentale conditietraining. Mensen die mediteren worden mentaal weerbaarder, kunnen zich makkelijker concentreren en kunnen beter omgaan met stress. Helderder denken leidt tot betere beslissingen, meer creativiteit, minder verspilling van energie en een meer holistische kijk op de werkelijkheid. Betere beheersing van gedachten en emoties leidt tot verbetering in het sociale leven en de sfeer op de werkvloer. Kortom, wil je nog beter functioneren en tegelijkertijd een optimale balans vinden tussen gezondheid, welzijn en prestatie dan kunnen de technieken van meditatie veel voor je betekenen!

*ABC-van-Meditatie* verzorgt op een professionele, ongedwongen en hedendaagse manier meditatie trainingen voor het bedrijfsleven en particulieren.



## Waarom is Mediteren anders?

Wetenschappelijk gezien heerst er overeenstemming dat het beoefenen van ontspanningstechnieken stressreacties doorbreekt en helpt te neutraliseren. Meditatie gaat echter verder dan de meeste ontspanningstechnieken die enkel en alleen op het ontspannen gericht zijn.



Zoek een rustige plek, sluit je ogen, kies een woord en herhaal dat in gedachten: mediteren maakt ons milder, scherper en slimmer. En dat kun je binnen enkele minuten leren.

ALGEMEEN DAGBLAD 31/01/04

## Wat is Mediteren?

**In onze visie is mediteren elke techniek die ons in staat stelt lichaam en geest te ontspannen en bovendien onze geest te verlossen van onnodige gedachten en hersenactiviteit. Tijdens het mediteren focussen we onze aandacht op de ademhaling, een woord dat we in onze gedachten herhalen, ons lichaam of op een fysiek object. Steeds als we merken dat onze gedachten afdwalen, brengen we onze aandacht terug naar het oorspronkelijke object. Het resultaat van deze methodiek is dat we niet alleen ontspannen, maar vooral ook zelfbewustzijn en concentratie trainen.**

## Meer Focus

Meditatie traint ons, in tegenstelling tot andere ontspanningsoefeningen ook in vaardigheden als oplettendheid, zelfbewustzijn en concentratie.

## Meer Alert

Het doel van meditatie is niet alleen te ontspannen, maar ook om helder, wakker en alert van geest te worden. Oplettendheid en alertheid leren ons minder routinematig te werken, situaties helderder in te schatten, betere beslissingen te nemen en makkelijker een staat van 'flow' te ervaren.

## Meer Zelfkennis

Meditatie leert ons beter naar ons lichaam en geest te luisteren, zodat we makkelijker stress zullen herkennen. Wanneer we meer zelfbewust worden van stress kunnen we makkelijker stress voorkomen en verminderen.

www.abc-van-meditatie.nl

ABC-van-  
**Meditatie**  
•NL

## Contact

Wilt u meer informatie over het programma, wat voor mogelijkheden of programma's er zijn, een prijsopgave of over andere zaken dan kunt u altijd contact met ons opnemen.

Telefoon : +31 (0)20 6716824

E-mail : info@abc-van-meditatie.nl

Internet : www.abc-van-meditatie.nl

www.abc-of-meditation.com

KVK nr. : 27262113

## Meer Toepasbaar

Meditatie is overal toepasbaar en de technieken kunnen zelfs tijdens de werkzaamheden toegepast worden.

## Mediteren en Werk

Mediteren, elke activiteit die ons in het NU brengt en vasthoudt, lijkt op het eerste gezicht geen duidelijk raakvlak met het bedrijfsleven of publieke organisaties te hebben. Echter niets is minder waar. Mediteren zorgt ervoor dat we in alle facetten van ons dagelijks leven beter gaan functioneren en presteren. Kenmerkend voor het neerzetten van topprestaties, het ervaren van 'flow' en geluk, het beleven van piekervaringen en het bereiken van de ultieme prestatie is dat we op dergelijke momenten volledig geconcentreerd zijn. Onze angsten, zorgen, frustraties, twijfels, andere emoties of gedachten verdwijnen naar de achtergrond, de aandacht gaat volledig uit naar de activiteit van het moment en het lijkt wel of we in een staat van moeiteloosheid verkeren. Mediteren kan ons helpen deze staat gemakkelijker en vaker te bereiken. Wanneer we vaker in het NU zijn en minder door onnodige gedachten (angst, twijfels, frustraties, privé-beslommeringen, conflicten, conditioneringen, etc) gehinderd worden zullen we:



- Minder routinematig werken
- Onszelf, andere mensen en informatie objectiever gaan zien
- Creatiever zijn en onze intuïtie beter kunnen gebruiken.
- Processen en situaties makkelijker vanuit een holistische kijk benaderen
- Vaker de juiste beslissingen nemen en de juiste oplossingen kiezen
- Makkelijker 'flow' ervaren, beter presteren en meer voldoening uit ons werk halen.
- Een hoger tolerantieniveau en grotere stressbestendigheid ervaren.

Tallose wetenschappelijk onderzoeken tonen bovendien aan dat mediteren onze gezondheid bijzonder goed en effectief kan ondersteunen. Meer energie, een verhoogde alertheid, een sterker immuunsysteem, een lagere bloeddruk, cholesterol, spierspanning en hartslag zijn maar een paar van de voordelen die de literatuur beschrijft. Meditatie staat vooral bekend om de positieve effecten op stress. Als je vaak mediteert word je stressbestendiger en gaat ontspannen je makkelijker af.



Ons privé-leven en welzijn varen ook wel bij meditatie. Mediteren leert je de geest te kalmeren, je gedachten en gevoelens te observeren en uiteindelijk te beheersen. Het bereiken van een verhoogde staat van bewustzijn gaat vaak hand in hand met een gevoel van innerlijke rust, plezier en tevredenheid. Persoonlijk geluk hoeft niet meer voort te komen uit dingen doen of krijgen, maar uit gewoon jezelf ZIJN!

Tot slot, blijkt uit onderzoek dat veel van de positieve effecten van meditatie vaak voor een deel overslaan op de niet-mediterende collega's.

## Wie zijn wij?

De missie van het *ABC-van-Meditatie* team is om mensen op een professionele, ongedwongen en hedendaagse manier kennis met meditatie te laten maken. *ABC-van-Meditatie* is opgericht door vier jonge ondernemers die hun ervaring in het bedrijfsleven met passie, zingeving en avontuur willen combineren. De activiteiten bestaan uit het aanbieden van Nederlands grootste meditatiewebsite en het verzorgen van diverse meditatie cursussen, workshops, trainingen, presentaties, lezingen, clinics, en coaching voor zowel particulieren als het bedrijfsleven.

## Kernpunten werkwijze ABC-van-Meditatie

De trainingen, website, cursus documentatie en programma van *ABC-van-Meditatie* zijn met zorg opgebouwd en samengesteld. De trainingen en methodiek zijn wetenschappelijk onderbouwd en hebben zich in de praktijk bewezen. De technieken die uit klinische studies als het meest effectief naar voren komen hebben we in ons programma geïntegreerd. Wij gebruiken een combinatie van meditatie technieken uit verschillende stromingen: Zen, Transcendente Meditatie (TM), Vipassana, Aandacht- en Inzichtmeditatie. Onze trainingen dragen een niet zweverig, praktisch, doelgericht en hedendaags karakter.

## Onze Workshops en Trainingen

We hebben speciaal voor het bedrijfsleven en publieke organisaties programma's ontwikkeld waarin organisaties en werknemers op een toegankelijke manier kennis met meditatie kunnen maken. Onze programma's gaan verder dan alleen maar leren mediteren. Een moment van bezinning of ontspanning, doelgerichte mentale trainingen, een nuttig bedrijfsuitje of teambuilding evenement passen allemaal binnen onze mogelijkheden. De tijdsduur van onze trainingen, workshops en lezingen varieert van een half uur tot meerdaagse programma's. Onze programma's van een half uur tot een dagdeel richten zich op het kennismaken met meditatie of een gelieerd onderwerp. In ons dag- of meerdaags programma gaan we echt met meditatie aan de slag met als



## Voorbeeldtrainingen

### ABC-van-Meditatie

#### Workshop Meditatie voor Beginners

Onze basis meditatie workshop waarin de deelnemer leert zelfstandig met meditatie aan de slag te gaan.

#### Workshop Visualisatie

'Mental' training! We leren d.m.v. het creëren van mentale beelden ons te ontspannen en onze gezondheid en prestaties te stimuleren.

#### Meditatie en Stressmanagement

Voor een ieder die stress wil herkennen, voorkomen, neutraliseren en bestrijden.

#### Meditatie en Prestatie

Concentreren, omgaan met tegenslagen en spanning, bereiken van een staat van 'flow' of 'the zone' zijn kernelementen van deze training.

#### Meditatieve Break

Tussen de vergaderingen door de geest oprispen en opladen door een geleide meditatie verzorgd door *ABC van Meditatie*.

#### Presentaties, clinics en lezingen

Een korte maar krachtige introductie! Maak in 60 minuten kennis met de wonderde wereld van Meditatie, Yoga, Tai Chi of Qi Gong.

#### Meditatie Advies en Coaching

Voor persoonlijk meditatie advies, begeleiding en training.



## Meditatie is geen kwestie van geloven...

Sinds 1970 zijn naar de effecten van meditatie meer dan 3000 wetenschappelijk onderzoeken verricht door universiteiten en ziekenhuizen. Vooral de laatste vijf jaar worden m.b.v. nieuwe onderzoekstechnieken echt opzienbarende resultaten geboekt.



## Politie mediteert met ABC van Meditatie

'M.b.v. meditatie wordt spanning in een vroeg stadium herkend en aangepakt. Dat voorkomt veel problemen'. Politie Amsterdam Amstelland

## Meditatie Quotes

Managers die mediteren hebben meer oog voor hun omgeving.  
NRC HANDELSBLAD 23/6/04

For upwardly mobile professionals convinced that their lives are more stressful than those of the cow-milking, soapmaking, butter-churning generations that preceded them, meditation is the smart person's bubble bath.  
TIME MAGAZINE 8/4/2003

Ik zou het niet kunnen zonder mijn uur meditatie elke ochtend.  
ZAKENVROUW VAN HET JAAR 2003, JEANETTE VAN DEN INGH-VAN WIJK

Hersenscans en gedragsobservatie laten zien dat meditatie bij uitstek geschikt is om de snelle emotionele impulsen (woede, paniekaanvallen... etc) van de amygdala (deel van de hersenen dat stressreactie aanstuurt) te onderdrukken.  
DANIEL GOLDMAN, AUTEUR 'EMOTIONELE INTELLIGENTIE'

Gelukkige mensen gebruiken vaker technieken om hun intuïtie te stimuleren: ze doen meer aan meditatie.  
PSYCHOLOGIE MAGAZINE JULI/AUG 2003

Hillary Clinton is ervan overtuigd dat Meditatie haar zowel milder als scherper maakt. Het zelfde geldt voor AH-topman Anders Moberg.  
ALGEMEEN DAGBLAD 31/1/04

Ambtenaren bij het Ministerie van VROM kunnen zich terugtrekken in een speciaal hiervoor ingericht Stille meditatiecentrum... De effecten die de cursisten (ambtenaren VROM) rapporteren liegen er niet om. Ze zijn minder moe overdag, zijn beter in staat de drukte te relativiseren, kunnen rustiger nadenken en hebben ontspannen rug- schouder en nekspieren.  
BLAD AANEEN, ORGAAN VAN DE ABVAKABO FNV, JANUARI 2001

Meditatie roept bij menigeen associaties op met zweverigheid en een wereld vol zelfgebreide truien. Maar zelfs in het bedrijfsleven - Amerika voorop - wordt meditatie tegenwoordig in gezet als middel tegen stress. Vanuit rust kan je beter creëren.  
ELSEVIER 05/2004



doel om de deelnemers zo snel mogelijk vertrouwd te maken met meditatie. We brengen de deelnemers

de basisbeginselen van meditatie bij. We trainen diverse soorten meditatietechnieken en maken kennis met praktische methoden om de filosofie in ons dagelijks leven en op ons werk te toe passen. De deelnemers gaan naar huis met een plan van aanpak, handouts en naslag materiaal. Vaak organiseren we een paar weken na de cursus een evaluatie sessie waarin we progressie en ervaringen evalueren en een eventuele 'follow up' kunnen bespreken.

## Wat kunnen de cursisten verwachten?

De cursisten van onze trainingen kunnen verwachten dat zij o.a.:

- Kennis zullen maken met een diepe vorm van ontspanning. Meditatie brengt vele beginners vaak in een staat van ontspanning die zij nog nooit eerder hebben meegemaakt.
- Onder begeleiding vertrouwd raken met de technieken van meditatie zodat zij zelfstandig verder kunnen mediteren
- Leren stress te herkennen en te verminderen. D.m.v. meditatie wordt in het lichaam een ontspanningsrespons, welke precies het tegenovergestelde van een stressreactie is, in gang gezet. Dit leert ons niet alleen stress te verminderen als we gestressed zijn, maar ook stress te herkennen en te beantwoorden.
- Leren in het NU volledig aanwezig te zijn. Onze relaties verbeteren, ervaringen worden dieper, prestaties nemen toe als we werkelijk kunnen luisteren en leren te spreken uit onze directe ervaring.
- Leren hun concentratie- capaciteiten en focusvermogen te verbeteren.

- Leren hun creatieve vermogens en potentie optimaal te benutten.
- Leren inzicht te krijgen in zichzelf.
- Leren bovenstaande punten op de werkvloer en thuis praktisch toe te passen.

## Kan iedereen onze trainingen volgen?

Onze trainingen stellen geen hoge eisen aan de conditie van de deelnemer. Er wordt wel hard gewerkt, maar tegelijkertijd wordt er ook nieuwe energie opgedaan door de oefeningen en inspirerende theorie. Meditatie is voor een ieder geschikt die niet aan bijzonder zware mentale ziekten lijdt. Mocht er toch twijfel bestaan dan raden we u aan contact met ons op te nemen.

'When players practice what is known as mindfulness— simply paying attention to what is happening—not only do they play better and win more, they also become more attuned with each other. The joy they experience working in harmony is a powerful motivation force that comes from deep within.'

PHIL JACKSON, AMERIKA'S MEEST SUCCESVOLLE BASKETBALCOACH OOI



## Individuele Coaching

Wanneer u geïnteresseerd bent in individuele meditatiebegeleiding toespitst op uw persoonlijke situatie dan kan ons coaching programma een uitkomst zijn. De invulling van de persoonlijke meditatietraining is sterk afhankelijk van uw persoonlijke doelstellingen.



Afhankelijk van deze doelstellingen stellen we een persoonlijk programma vast. Over het algemeen duurt een individuele sessie 1 tot 1.5 uur. Afhankelijk van uw wensen wordt bekeken hoeveel sessies nodig zullen zijn.

## Docenten

Onze cursussen en workshops worden gegeven door leraren die met de beide benen op de grond staan, langdurige meditatie ervaring hebben en hun sporen in het bedrijfsleven of gezondheidszorg hebben verdiend. Mark Teijgeler

is verantwoordelijk voor de trainingen van ABC-van-Meditatie. Mark heeft bedrijfseconomie gestudeerd aan de Erasmus Universiteit te Rotterdam. Tijdens zijn studie periode heeft Mark aan wedstrijdsurfen gedaan in de Nederlandse surfspot. Na zijn studie heeft hij jaren lang gewerkt op het gebied van investment banking voor de ABN AMRO Bank en NIB Capital. Reeds van jongs af aan heeft Mark zich bezig gehouden met Yoga en Meditatie. Vooral als hobby maar ook als een methode om meer optimaal te studeren, werken, sporten en relaxen. Mark heeft diverse yoga, qi gong en meditatie opleidingen en trainingen gevolgd. Naast Mark beschikt ABC van Meditatie over een team van meerdere professionele trainers die voor onze activiteiten ingezet kunnen worden.

## Prijzen

Leren mediteren hoeft niet duur te zijn. De technieken zijn simpel, door grote groepen te leren en de kostenbesparingen door de positieve effecten van meditatie kunnen enorm zijn. De prijs van onze workshops en trainingen is afhankelijk van de locatie, lengte van de workshop, aantal deelnemers en individuele wensen.

## Stel je eens voor...

Na een lange dag van hard werken met veel vergaderen en problemen oplossen moet een topmanager van een groot bedrijf over een belangrijke kwestie de knoop doorhakken. Stel je voor dat deze manager na de slopende dag nog steeds lichamelijk fit en helder qua geest is. Stel je eens voor dat zijn denkvermogen en beslissingsvermogen nog niet zijn aangetast door wat er eerder op de dag aan problemen voorbij is gekomen. Stel je eens voor wat meditatie voor een effect kan hebben op het beslissingproces en dus de toekomst van het bedrijf. Niet verwonderlijk dat steeds meer managers gaan mediteren!



ABC-van-  
**Meditatie**  
•NL