

basisworkshop
meditatie
VOOR BEGINNERS

Doelstellingen van de Workshop

Aan het eind van de middag is het onze doelstelling dat de deelnemer:

- Zelfstandig met meditatie aan de slag kan gaan
- Weet wat mediteren is en waar het vandaan komt
- Weet welke soorten meditaties er bestaan
- Verscheidene technieken en houdingen heeft geprobeerd
- Weet waarvoor je meditatie kunt gebruiken en wat de voordelen zijn
- Versteld staat hoe relaxed en ontspannen mediteren is
- Een realistisch plan van aanpak voor de toekomst heeft doorgenomen
- Al zijn of haar vragen beantwoord heeft gekregen
- Een bijzonder leuke en ontspannen workshop heeft meegemaakt

agenda

- 1 **Inleiding, kennismaking, doelstellingen, agenda**
- 2 **Geleide lichaamsgerichte meditatie:** techniek, theorie, oefening en evaluatie
- 3 **De voordelen en werking van meditatie**
- 4 **Wat is mediteren** en wat zijn de verschillende meditatietechnieken?
- 5 **Ademhalingmeditatie:** techniek, theorie, oefening en evaluatie
- 6 **Zitmeditatie:** fysieke en mentale houding
- 7 **Mantrameditatie:** techniek, theorie, oefening en evaluatie
- 8 **Plan van aanpak, kritische succesfactoren, tips, enzovoort**
- 9 **Einde**



Wie zijn wij?

De missie van ABC-van-Meditatie is om particulieren en het bedrijfsleven op een ongedwongen, hoogkwalitatieve en hedendaagse manier de mogelijkheid te geven om kennis met meditatie te 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 meditatie-website en het verzorgen van diverse meditatie- en mindfulness-cursussen, workshops, trainingen, lezingen, clinics, en coaching, voor zowel particulieren als het bedrijfsleven.

De trainers

De workshop wordt verzorgd door Mark Teijgeler (1972) of Jeroen Wesselkamp (1972). Mark Teijgeler heeft Bedrijfseconomie gestudeerd aan de Erasmus Universiteit te Rotterdam. Na zijn studie heeft hij jarenlang gewerkt voor de ABN AMRO Bank en NIB Capital op het gebied van investment banking. In 2003 heeft Mark ABC-van-Meditatie opgericht. Mark voltooide een yogalerarenopleiding bij Gert van Leeuwen, Critical Alignment Yoga, en volgde daarnaast diverse yoga-, Qi gong-, mindfulness- Zen-, Advaita-, meditatieopleidingen en -trainingen.

Jeroen Wesselkamp (1972) heeft Werktuigbouwkunde en Technische Bedrijfskunde gestudeerd in Groningen. Na zeven jaar in het bedrijfsleven gewerkt te hebben, maakte Jeroen een switch naar fysiotherapie en fysieke coaching. Jeroen is een fervent beoefenaar van meditatie en oosterse vechtkunsten, en oprichter van het trainingsbureau www.monkeymindbusiness.nl. Namens Monkeymindbusiness verzorgt Jeroen voor ABC-van-Meditatie mindfulness-, ki- en flow-trainingen.

abc van meditatie



Inleiding

Meditatie is allang geen hocus-pocus meer. De wetenschap bevestigt steeds vaker wat de yogi's en zenmeesters al eeuwenlang roepen: mediteren werkt. Een investering van minimaal een kwartiertje per dag mediteren doet al gauw wonderen. Je wordt er stressbestendiger, gezonder en vooral ook gelukkiger van. Maar wat is mediteren nu precies? Hoe moet je mediteren? Welke technieken en stromingen bestaan er en wat kan meditatie voor jou betekenen?

Wat is Mediteren?

De kern van elke meditatieoefening is het zo bewust en aandachtig mogelijk beleven van het hier en nu. Kenmerkend voor gelukservaringen, topprestaties en momenten van ontspanning is dat deze ons meestal overkomen als we met onze aandacht volledig opgaan in het moment. Meditatie is de kunst van het in het hier en nu zijn. Over het algemeen voldoet elke meditatie aan de volgende drie basisprincipes:

- 1. Het focussen van de aandacht op een object om de geest te concentreren.** Dat kan zijn op de ademhaling, een mantra, een vlam of sensaties in het lichaam. Deze stap brengt de aandacht naar het hier en nu.
- 2. Telkens als de aandacht is afgedwaald, brengen we de aandacht terug naar de focus.**
- 3. Alle gedachten en sensaties laten we tijdens de meditatie aan ons voorbij gaan.** We plaatsen geen waarom bij elke afleiding. We proberen het moment te accepteren zoals het is. Het resultaat is dat in de loop van

de meditatie een reactie op gang komt die precies het tegenovergestelde is van stress. De geest komt tot rust, de aandacht wordt alert en het lichaam ontspant

Waarom is Mediteren anders?

Wetenschappelijk gezien heerst er overeenstemming dat het beoefenen van ontspanningstechnieken stressreacties doorbreekt en neutraliseert en je helpt te leren ontspannen. De werking van meditatie gaat echter verder dan de meeste ontspanningstechnieken. Meditatie is ook mentale conditietraining. De technieken zijn overal toepasbaar, zelfs tijdens werkzaamheden. We trainen actief onze geest en dat resulteert in:

Meer Focus. Bij de meeste ontspanningsoefeningen trainen we ons, in tegenstelling tot bij meditatie, niet in vaardigheden als oplettendheid, zelfbewustzijn en concentratie.

Meer Alertheid. Het doel van meditatie is niet alleen te ontspannen, maar ook om helder, wakker en alert van geest te worden. Met volledige aandacht aanwezig zijn leert ons