



Persoonlijk leiderschap; mindfulness als fundament

Een 2-daagse masterclass met Sandra Tideman-van Nispen, 27 – 29 januari 2011 in Centrum Samaya, Werkhoven.

Stress is ongezond

Voel je je regelmatig onrustig en opgejaagd? Malen je gedachten door, ook als je in bed ligt en wilt slapen? Ben je vaak gestrest? Wij hebben het tegenwoordig druk, druk, druk. Onze dagen propvol activiteiten, werk, familie, vrienden, sport – hoe houden we al die ballen in de lucht? Niet alleen willen we veel, alles moet ook snel. Het lijkt misschien alsof we door dit multi-tasks meer dingen sneller voor elkaar krijgen, maar het tegendeel is het geval. Het resultaat is juist dat we langzamer werken en minder goede kwaliteit leveren. We hebben het gevoel tekort te schieten tegenover onszelf, onze familie en vrienden omdat we hen niet de aandacht en tijd geven die we eigenlijk zouden willen. Soms kunnen we maar nauwelijks genieten van de mooie dingen in ons leven, alsmaar op weg naar de volgende deadline.

Stress is onnodig

Het kan ook anders! Beoefening van mindfulness vermindert stress en verbetert onze mentale, emotionele en fysieke gezondheid. We zitten goed in ons vel en onze weerstand verbetert, waardoor we minder vaak ziek zijn. Door mindfulness vergroot onze innerlijke capaciteit, zodat we op een ontspannen manier meer aankunnen in ons leven. Al is het druk, met mindfulness zijn we meer ontspannen en blijven we in onze kracht. Ons gevoel van welbevinden neemt toe en we ervaren een dieper gevoel van vervulling en geluk in ons leven.

Stress los je op met behulp van Mindfulness

In deze masterclass ervaar je de **transformerende kracht** van ademen met aandacht. Het heeft een positief effect op alle terreinen van je leven, je werk, je gezin, je sociale activiteiten. We werken met yoga oefeningen, meditatie, stilte, lezingen, wandelen en - als je wilt - schrijven.





Je leert en ervaart:

- Waarom mind-training voor jou waardevol is;
- Mindfulness toepassen in je dagelijkse leven, zowel thuis op je werk als onderweg;
- Hoe je door mindfulness onrust in je geest aanpakt waardoor je helderheid en innerlijke rust laat ontstaan;
- Focus en effectiviteit ontwikkelen, balans en rust realiseren en empathische relaties faciliteren;
- Hoe mindfulness inzichten in jezelf biedt, die houvast geven voor persoonlijke en innerlijke groei;
- Hoe je beter slaapt, meer ontspannen bent en dieper contact kunt maken met jezelf en anderen;
- Je hierdoor je persoonlijke leiderschap capaciteiten vergroot.

Waar: Centrum Samaya in Werkhoven www.Samaya.nl

Tussen de sessies en de maaltijden door is er gelegenheid om te wandelen en te mediteren in de prachtige tuin en het landelijke gebied rondom Samaya.

Wanneer: 27-29 januari 2012

Aanvang vrijdagavond 27 januari 20.00 - zondag 29 januari 16.00 uur.

Voor wie: Voor iedereen die zijn persoonlijk leiderschap en innerlijke capaciteit wil ontwikkelen.

Ervaring met yoga en meditatie is niet noodzakelijk.

Kosten: € 695,- excl. 19% btw. Eénpersoons kamers € 50,- toeslag.

Hierbij is inbegrepen:

- Logies en heerlijke biologische vegetarische maaltijden;
- Lesmateriaal.

Benodigdheden:

Makkelijk zittende kleding, warme sokken, trui en een grote badhanddoek, dagboek/schrift en pen.

Aanmelding: Global Leaders Academy office@globalleadersacademy.nl



**We should notice that we
are already supported at
every moment.
There is the earth below
our
feet and there is the air,
filling our lungs and
emptying them.
We should begin from this
when we need support.**

Natalie Goldberg

