

Cursus opbouw mindfulness

Welkom bij onze onlinecursus Mindfulness! Ontdek de kunst van bewustzijn en geniet van de voordelen van volledig aanwezig zijn in het huidige moment. Onze cursus bestaat uit 10 unieke lessen, elk ontworpen om je te begeleiden op je reis naar innerlijke rust en mindfulness. Hier is een kort overzicht van wat je kunt verwachten:



1. Landen in je lichaam
2. Energie volgt aandacht
3. Moed en kwetsbaarheid
4. Een zijn met alles om je heen
5. Al je kracht komt van binnenuit
6. Ontmoeting in de herberg
7. Hartmeditatie
8. Thuiskomen
9. Verbinden
10. Nu is het moment van kracht

Slot

Deze onlinecursus biedt je de flexibiliteit om op je eigen tempo te leren, waar je ook bent. Schrijf je vandaag nog in en begin je reis naar een meer mindful en evenwichtig leven!

Inleiding

Welkom bij deze cursus, bestaande uit 10 lessen met diverse hoofdstukken die je stap voor stap begeleiden. Voor toegang tot de inhoud op mijn website is het wachtwoord 'Vreedepeel' vereist. Ik vertrouw erop dat deze gegevens vertrouwelijk blijven en niet met anderen worden gedeeld. Ik wens je veel succes en hoop dat deze cursus je waardevolle inzichten en groei biedt.

Les 1 Landen in je lichaam

Theorie



- 1.1 [Inleiding](#)
- 1.2 [Zonnegroet](#)
- 1.3 [Contact met je lichaam](#)
- 1.4 [Je ademhaling](#)
- 1.5 [Oefening 'Landen in je lichaam'](#)
- 1.6 [Tijd](#)
- 1.7 [Bloem](#)
- 1.8 [Mediteren en oefenen](#)

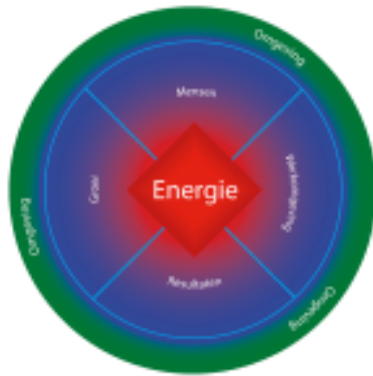
Praktijk

1.8a [Ademhaling](#)

1.8b [De Bloem](#)

Les 2 Energie volgt aandacht

Theorie



- 2.1 Inleiding
- 2.2 Water
- 2.3 Chakra's
- 2.4 Emoties
- 2.5 Desideratie
- 2.6 Doelen
- 2.7 Mediteren en oefenen

Praktijk

2.9 Chakra meditatie

Heb je nog energie over?

- 2.9.1 Meditatie in het bekken
- 2.9.2 Meditatie omgaan met emoties

Les 3 Moed en kwetsbaarheid

Theorie



- [3.1 Inleiding](#)
- [3.2 Regenmeditatie](#)
- [3.3 In je element komen](#)
- [3.4 Je bent meer dan een verhaal](#)
- [3.5 Wat daar niet is](#)
- [3.6 Zorgeloos](#)
- [3.7 Schaamte](#)
- [3.8 Luisteren naar schaamte](#)

Praktijk

- [3.9 Mediteren en oefenen](#)

Les 4. Een zijn met alles om je heen

Theorie



- [4.1 Inleiding](#)
- [4.2 Lopen](#)
 - [4.2 a Loopmeditatie](#)
- [4.3 Denken](#)
- [4.4 Lucht](#)
- [4.4 a Luchtkastelen bouwen](#)
- [4.5 Overdenking](#)
-

Praktijk '

- [4.6 Mediteren en oefenen](#)

Les 5. Al je kracht komt van binnenuit



Theorie

- 5.1 [Inleiding](#)
- 5.2 [Kwetsbaarheid en moed](#)
- 5.3 [De man in de arena](#)
- 5.4 [Jasmijn](#)
- 5.5 [Kampvuur](#)
- 5.6 [Manifestatie van je "ik" in deze wereld](#)
- 5.7 [Passie in je dagelijks leven](#)

Praktijk

- 5.8 [Mediteren en oefenen](#)

Les 6 Ontmoeting in de herberg

Theorie



- 6.1 [Inleiding](#)
- 6.2 [Accepteren en loslaten](#)
- 6.3 [Van vasthouden naar loslaten](#)
- 6.4 [De metafoer van de hongerige
tijger](#)
- 6.5 [Antwoorden op situaties in
plaats van te reageren](#)
- 6.6 [Acceptatie als middenweg](#)
- 6.7 [In contact met je lichaam](#)
- 6.8 [Landen in je lijf](#)

Praktijk

- 6.9 [Mediteren en oefenen](#)

Les 7 Hart meditatie

Theorie



- 7.1 [Inleiding](#)
- 7.2 [Luisteren naar de stilte in je hart](#)
- 7.3 [Contact maken met de herfst](#)
- 7.4 [Als mijn hart de wereld was](#)
- 7.5 [Van aandacht naar acceptatie naar mededogen](#)
- 7.6 [Loslaten in een groter perspectief](#)

Praktijk

- 7.7 [Hartmeditatie](#)
- 7.8 [Mediteren en oefenen](#)

Les 8 Thuiskomen

Theorie



- 8.1 [Inleiding](#)
- 8.2 [In contact met je lichaam](#)
- 8.3 [Het beeld van je lichaam](#)
- 8.4 [Het huis waarin je woont](#)
- 8.5 [Meer-meditatie](#)
- 8.6 [Anker maken](#)
- 8.7 [Mediteren en oefenen](#)

Praktijk

- 8.8 [Meditatie huis](#)
- 8.9 [Meer-meditatie](#)

Les 9. Verbinden

Theorie



- 9.1 Inleiding
- 9.2 Opening van de dag
- 9.3 Taoïstische tekst over verbondenheid
- 9.4 Innerlijk besluit verankeren met de motivator
- 9.5 Omgaan met grenzen
- 9.6 Verbinden
- 9.7 Mediteren en oefenen

Praktijk

- 9.7a Opening van de dag
- 9.7b Lichtmeditatie

Les 10. Nu is het moment van kracht

Theorie



- 10.1 Inleiding
- 10.2 Stilte
- 10.3 Macht der gewoonte
- 10.4 Eutonie
- 10.5 Het heden is je leven
- 10.6 Standvastige houding
- 10.7 Je ego loslaten

Praktijk

- 10.8 Korte ontspannende oefeningen
- 10.9 Mediteren-en-oefenen

Slot

Na tien lessen van diepgaande mindfulness-oefeningen en verkwikkende meditaties voelde Sarah een innerlijke rust die ze lang niet had ervaren. De wereld om haar heen leek helderder, de kleuren intenser en haar gedachten kalmer. Het was alsof ze een nieuwe verbinding met zichzelf had gevonden, een rustig centrum te midden van het alledaagse tumult.

Nu was het tijd voor Sarah om zelf de touwtjes van mindfulness in handen te nemen en deze beoefening te integreren in haar dagelijks leven. Ze herinnerde zich de wijze lessen van de cursus en wist dat ze op elk moment kon teruggrijpen naar de begeleide meditaties en oefeningen als ze even de weg kwijtraakte.

Op een rustige ochtend, terwijl de zon haar kamer binnen scheen, besloot Sarah haar dag te beginnen met een korte meditatie. Ze nam plaats op haar favoriete stoel, sloot haar ogen en focuste op haar ademhaling. De rustige cadans bracht haar terug naar het hier en nu, weg van de zorgen en gedachten die vaak haar geest bezetten.

Gedurende de dag integreerde Sarah kleine momenten van mindfulness in haar routine. Bij elke hap tijdens de lunch proefde ze bewust de smaken en voelde ze de textuur van het voedsel. Tijdens een wandeling in het park merkte ze op hoe de wind door de bladeren fluisterde en hoe de zonnestralen speelden op het pad voor haar.

's Avonds, wanneer haar geest neigde naar onrust, nam Sarah plaats op haar meditatiekussen en liet ze haar gedachten voorbijdrijven als wolken aan de hemel. De rust die ze voelde na elke meditatie was als een verfrissende bries die haar geest kalmeerde en haar in staat stelde te rusten.

Wanneer het leven uitdagender werd en de druk toenam, herinnerde Sarah zich dat de kracht van mindfulness altijd binnen handbereik was. Ze vond troost in haar vermogen om te pauzeren, ademen en in het moment te zijn. En als ze ooit het pad van mindfulness even uit het oog verloor, wist ze dat de cursus als een betrouwbare gids op haar wachtte, klaar om haar opnieuw te leiden naar die serene innerlijke rust.

Met een diep gevoel van dankbaarheid en een hernieuwde verbinding met zichzelf beseftte Sarah dat mindfulness niet slechts een tijdelijke reis was, maar een levenslange metgezel die haar zou begeleiden door de ups en downs van het avontuur genaamd leven.