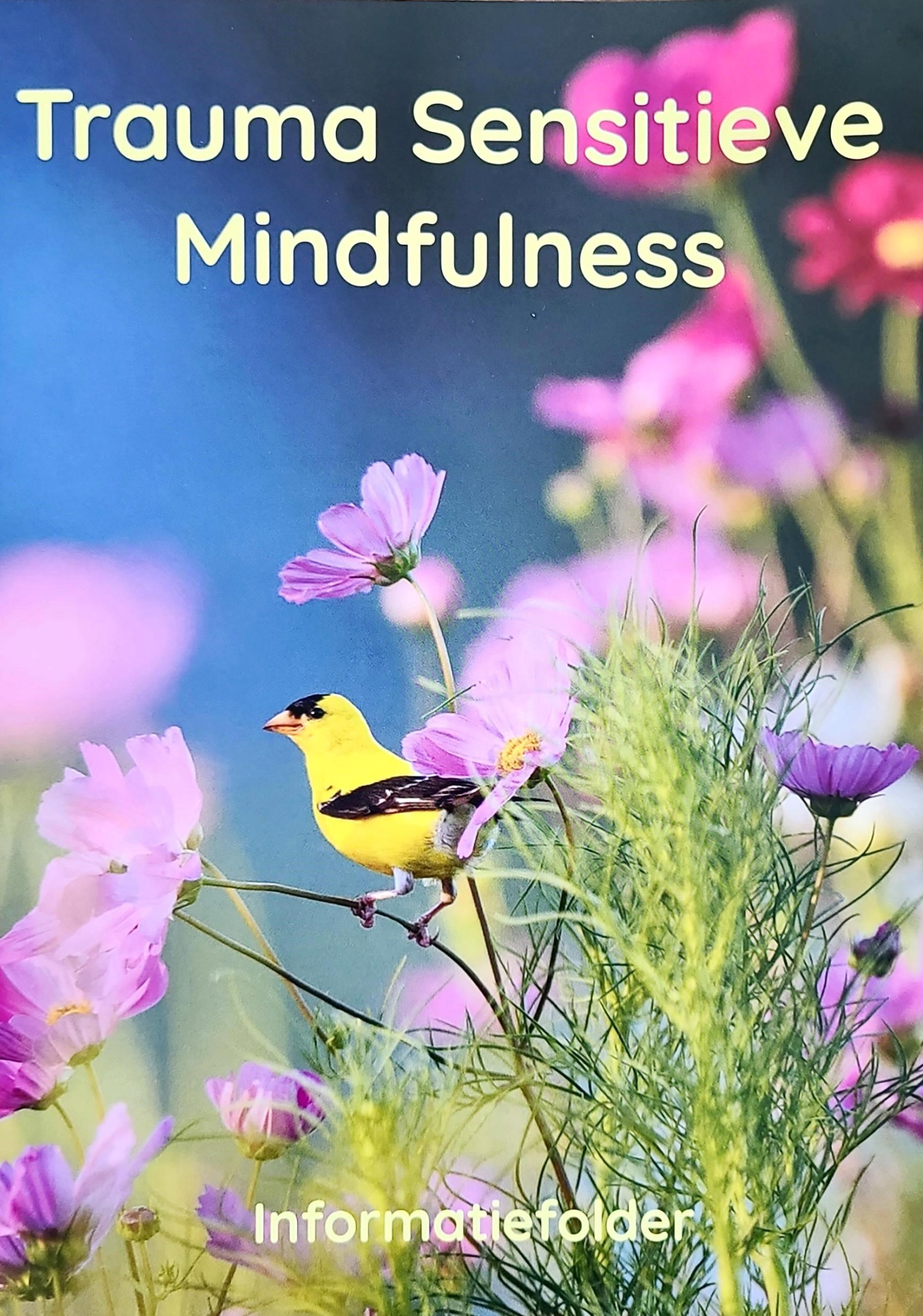
Trauma Sensitieve Mindfulness



Informatiefolder

Bij ingrijpende ervaringen zorgen ons brein en autonome zenuwstelsel ervoor dat we instinctief reageren, zodat we er zo goed mogelijk mee om kunnen gaan. Misschien door gevoelens weg te stoppen, of door een staat van alertheid of vermijdingsgedrag te ontwikkelen. Dit kan ontstaan bij schokkende gebeurtenissen, maar ook bij kleinere voorvallen. Bijvoorbeeld op momenten waarin we als kind niet ontvangen werden op een manier die we nodig hadden. Of waarin we de stress die ontstond nog niet goed konden verwerken.

'Trauma' gaat dus over ervaringen die ons overweldigen en die we op dat moment niet kunnen verwerken:

- je kreeg te veel te snel, of te lang te veel
- je kreeg te lang niet genoeg
- je had geen macht of de keuzevrijheid er iets aan te doen
- dat wat nodig was om ermee om te gaan ontbrak
- je kon of mocht je natuurlijke beschermende instincten en intuïtieve reacties niet volgen
- of je kreeg niet genoeg tijd, ruimte of toestemming om te verwerken

Dit soort ervaringen hebben, vaak onbewust, nog invloed op ons in het hier en nu. Bijvoorbeeld in de vorm van irritaties en ongeduld, of een voortdurend opgejaagd en gehaast gevoel, nervositeit, of nergens toe kunnen komen.

In de training gaan we in 8 x 2,5 uren met respect en behoedzaamheid leren, onderzoeken en oefenen. Hoe ons systeem dat eigenlijk doet: 'omgaan met trauma'. En hoe we zelf onze gedachten, emoties en lichaam weer in een kalmere, veilige modus kunnen zetten.

De training is een vaardigheidstraining en geen therapie. Het gebied waarin we werken is niet de inhoud van het trauma, maar de reacties die we hebben omdat we een ingrijpende ervaring onvoldoende hebben verwerkt. We leren vaardigheden en veerkracht gebruiken om oude pijn en stress alsnog te verwerken. Zodat we in ons leven nu meer vrijheid, vreugde en verwondering kunnen ervaren. Tussen de lessen door ben ik beschikbaar voor ondersteuning.

Veiligheid, Vrede en Verbondenheid

Veiligheid ontspant. Het geeft vertrouwen en toestemming jezelf te mogen voelen om te kunnen ontdekken wat en wie goed en gezond voor je is en bij je past. Vanuit veiligheid, en voldoende tijd en ruimte, kun je bij jezelf informatie opmerken die je anders ontgaat. Waardevolle informatie, omdat het je op een ongekend intieme manier weer verbindt met vergeten delen van jezelf. Of het nu uitbundige vreugde is, of een diep verdriet, contact met verborgen delen kan een gevoel van rijkdom geven. En die herstelde verbinding met jezelf werkt door in de verbinding die je voelt met anderen. In veiligheid kun je voelen wie of wat je werkelijk bent. Zodat je rust kunt vinden in jezelf en vrede kunt ervaren. In veiligheid kun je ontdekken dat jouw zachtheid immens krachtig kan zijn.

Scan voor actuele data, tarieven en locaties.
De training wordt ook online aangeboden.
Also available in English.

Mijn naam is Anja Boers, sinds 2017 gecertificeerd mindfulness trainer en coach. **De Trauma Sensitieve Mindfulness Training®** is in 2021 ontwikkeld. Ik behoor tot de eerste lichting trainers die zijn opgeleid in dit programma.

In al mijn jaren van onderzoek en ontwikkeling is dit één van de meest effectieve *en* zachte benaderingen die ik tot nu toe ben tegengekomen. Een bijzonder liefdevolle methode om in contact te komen met vergeten en verborgen delen in jezelf. Dat mogen delen en uitdragen zie ik als een groot geschenk.

"Ik merk dat ik sinds de training als vanzelf
behoedzamer en respectvoller
met mezelf en mijn hart omga.
En dat ik van daaruit ook als vanzelf
op een heel natuurlijke manier
mijn grenzen beter ben gaan voelen
én gaan aangeven."

"Het lukt me nu nóg beter
om terug in ontspanning te komen
als ik opmerk dat ik gespannen ben geraakt.
Alsof ik mezelf dat meer kan toestaan.
Zelfs te midden van drukte, hectiek,
of dingen die me diep raken."

Kijk voor meer informatie op mijn website, of neem contact op!

www.mindfulness-op-maat.nl
info@mindfulness-op-maat.nl
+31 6 245 300 87