

*Mindfulness = even stilstaan*

*Mindfulness is perfect geschikt om tegenwicht te bieden aan de uitdagingen van het tijdperk van informatie-overdaad en constante afleiding.*



## WAAROM DEZE WORKSHOP

**In de stad leven** brengt drukte en zelfs stress met zich mee en dat heeft consequenties voor het welzijn van de mens en zijn handelen. Door de continue **stroom van informatie en indrukken** kan een mens -zowel kinderen als volwassenen- de aandacht voor het moment verliezen en overprikkeld raken. En dat is zonde. Want het enige dat echt telt in een leven is het **moment**.

**Mindfulness is een eeuwenoud idee** dat steeds actueel blijft. Mindfulness helpt om de uitdagingen van ons drukke tijdperk aan te gaan. In essentie beschrijft mindfulness een staat van aanwezig zijn in het moment en de neiging tot oordelen achter je laten. Het stelt iemand in staat om te pauzeren te midden van de constante stroom van prikkels en bewust te beslissen hoe te handelen, in plaats van reflexmatig te reageren vanuit ingesleten gedragspatronen.

In de stroom van alledag kan mindfulness een behulpzaam middel zijn. **De effectiviteit van mindfulness is wetenschappelijk aangetoond.** Er vinden zowel op **psychologisch, cognitief en neurobiologisch** vlak positieve veranderingen plaats. Ook verbetert mindfulness **het zelfbeeld én je wereldbeeld.**

We willen mensen de kans bieden om kennis te maken met mindfulness en mensen die er al bekend mee zijn een leuke en positieve andere ervaring bieden met een mooi gevarieerd mindfulnessprogramma.

**Want wist je dat je heel mindful kan worden van een aquarium vol koralen en vissen?** En wist je dat je ook mindful kunt eten?

Daarom hebben we deze workshop ontwikkeld voor het onderwijs, het bedrijfsleven en voor organisaties. Het perfecte teamuitje met natuur, ontspanning en plezier.

*mindful*

Veel mindfulness richt zich op het innerlijk: zich naar binnen richten en de buitenwereld enigszins uit te schakelen of buiten je te houden.

Wij richten ons met behulp van de natuur (Tiny Ocean) en voedselbeleving (zeedruif etc) ook op de buitenwereld, de beleving van de omgeving.

### Komt dit je bekend voor?

Een overvolle agenda, een computer en telefoon waarin we ons totaal kunnen verliezen...

Verwachtingen waaraan we van onszelf moeten of willen voldoen...

Overprikkeling en een continue schommeling tussen onze fight en flight modus...

Het idee dat we nooit genoeg tijd hebben. ...

Daarom..

Tijd om weer even met beide benen op de grond te komen, te aarden en bewustwording te creëren. Daarom mindfulness.

## WAT GAAN WE DOEN IN DEZE WORKSHOP?

We gaan belevenisgericht, stapsgewijs naar meer aandacht voor *het nu*.

1. Verwonderen:  
Kijken naar het **zeeaquarium** met koraalrif en de vissen

2. Verkennen:  
**Ademhalingsoefeningen**

3. Onderzoeken:  
Mindful kijken, proeven en beleven met **zeedruif**.

4. Ontwerpen:  
**Kalligrafie of creëren met klei** (naar keuze).

5. Evalueren  
**Wat hebben we gemaakt?** Werden we geleid door het moment? Waren er twijfels of oordelen en konden we die met behulp van mindfulness uitschakelen?

6. Presenteren  
De deelnemers presenteren de kalligrafie of kleiwerken die ze hebben gemaakt.

**Ademhalingsoefeningen.**  
Deelnemers vertellen na de eindoefening over hun ervaringen en hoe ze nu in het moment staan.

## REFERENTIES

De video "Morning MeditOcean — A Guided Meditation with the Jellies" op YouTube.

## DE OPBRENGST

De deelnemers:

- \* hebben een mooi aquarium gezien en er meer over geleerd;
- \* zijn bewuster van hun gedachten en gedrag;
- \* hebben technieken geleerd om meer in het moment te leven met meer bewustwording en waardering voor de kleine dingen;
- \* hebben (waarschijnlijk) iets nieuws gegeten
- \* hebben meer energie;
- \* hebben plezier gehad.



## INTERESSE?

Meer weten of de workshop boeken?

Neem dan hier contact met ons op  
of mail naar: [info@oceanlab010.nl](mailto:info@oceanlab010.nl)

