



**Mindfulness Traject
@ Tarayogini**

Kom alles te weten over ons Mindfulness Traject



Mindfulness meditatie is een methode die reeds meer dan 1000 jaar in het Oosten beoefend wordt.

De laatste 40 jaar heeft het ook aan populariteit gewonnen in het Westen.

De grondlegger in het Westen is Jon Kabat-Zinn die een 8-weeken programma heeft ontworpen MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) met als doel om mensen met fysieke pijnen aan de hand van meditatie een waardig leven te laten hebben naast de pijn.

Dit programma werd door M. Williams, Z. Segal en J. Teasdale gebruikt om het tweede belangrijk programma te ontwikkelen MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) met als doel de herval van depressie te verminderen. Ook dit programma heeft zijn succes bewezen.

Dit heeft gezorgd dat er heel veel wetenschappelijk onderzoek gedaan wordt en dat hieruit veel aangepaste programma's ontstaan.

De laatste jaren heb ik mij verdiept in de geest. Allerlei opleidingen in het Oosten: Authentieke Tibetaanse Meditatie Trainer – Coach in Boeddhistische Psychologie.

Maar ook in het Westen: met als basis Trainer in MBCT – verschillende scholingen bij Oxford Mindfulness Center zoals Mindfulness for the Workplace – MBCT for Life – Compassie Trainer.

Het Mindfulness Traject bij Tarayogini heeft als basis MBCT maar met ingrediënten van alle andere aspecten die ik gestudeerd heb in het Westen. Zodat het direct bruikbaar is voor ons als Westerse mens die geen depressie heeft, want daar was MBCT in eerste instantie voor bedoeld. Maar voor wie wil kunnen omgaan met de rat race en de rust binnen zichzelf wil vinden.

Mijn kennis van de Authentieke vorm van Mindfulness in het Oosten alsook de kennis van de Boeddhistische Psychologie heeft een extra input en waarde aan dit traject.