

## Mindfulness en de zeven factoren van ontwaken

### Workshop met Christina Feldman en Chris Cullen

Georganiseerd door het Radboud Universitair Medisch Centrum voor Mindfulness op 18 en 19 maart 2017  
Locatie: Health Academy Radboudumc te Nijmegen

#### Inhoud:

In deze workshop wordt dieper ingegaan op de zeven factoren van ontwaken, ook wel de zeven mentale factoren genoemd. Deze factoren zijn:

1. Aandacht, mindfulness oftewel sati.
2. Onderzoek van de realiteit zoals die zich aan ons voor doet oftewel dhamma-vicaya
3. Energie, inzet oftewel viriya
4. Vreugde oftewel pīty
5. Innerlijke rust, kalmte van geest oftewel passaddhi
6. Concentratie oftewel samādhī
7. Gelijkmoedigheid oftewel upekhā

Hoe komen we deze factoren tegen in ons werk als mindfulnessstrainer en in onze beoefening? Merken we het proces op dat we deze inzichten aan het ontwikkelen zijn?

De workshop zal ingaan op deze thema's en bestaat uit teachings afgewisseld met oefeningen.

#### Voor wie:

Deze workshop is voor gekwalificeerde mindfulnessstrainers die al een goede basiskennis hebben in de boeddhistische achtergrond van mindfulness. Algemeen publiek met een gedegen achtergrond in boeddhistische psychologie is ook van harte welkom. Dit weekend borduurt voort op de drie vorige weekenden met deze leraren waarin de Brahmavihara's en de drie karakteristieken aan bod zijn geweest.



#### Christina Feldman

Christina Feldman is mede-oprichter en meditatielerares van Gaia House, een meditatiecentrum in Devon (*Engeland*). Ook is zij mede-oprichter van Bodhi College: Early Buddhist Teachings for a Secular Age. Daarnaast is ze als docent verbonden aan de postacademische Masteropleiding MBCT aan de universiteit van Exeter en meditatielerares aan de Insight Meditation Society (IMS) in Barre (USA). Ze is auteur van een aantal boeken, waaronder *Compassie*, *De weg naar binnen*, *Het pad van eenvoud*, *Stilte*, etc.



#### Chris Cullen

Chris Cullen werd opgeleid in Insight Meditation samen met Christina Feldman, en hij volgde de Community Dharma Leader training in het Spirit Rock Meditation Center in California. Chris is mede-oprichter van het Mindfulness in Schools Project, geeft mindfulness cursussen aan studenten aan de Oxford University en aan musici en acteurs aan de Guildhall School of Music and Drama in London. Hij is verbonden aan het team van het Oxford University Mindfulness Centre.

#### Praktische gegevens

Data: zaterdag 18 maart 2017 van 10.00- 17.00 uur en zondag 19 maart 2017 van 10.00- 16.00 uur.

Locatie: Health Academy Radboudumc te Nijmegen.

Kosten: € 225,-, incl. BTW. Lunch is inbegrepen. Aanmeldingen voor early birds vóór 1 jan 2017: €205,-.

Certificaat: Deelnemers ontvangen op verzoek een bewijs van deelname.

**Aanmelden:** Je kunt je aanmelden door het aanmeldingsformulier in te vullen via de website [www.radboudcentrumvoormindfulness.nl](http://www.radboudcentrumvoormindfulness.nl) (zie trainingen). Vervolgens ontvang je een bevestigingsmail en factuur per post. Indien je de factuur op een bedrijfsnaam/adres moet komen, geef dit dan alvast aan bij de opmerkingen.

**Annuleringsregeling:** Bij annulering vóór 1 februari 2017 worden de deelnamekosten minus administratiekosten (€55,-) gerestitueerd. Bij annulering in maart wordt 50% van de deelnamekosten gerestitueerd. Bij annulering na 1 maart 2017 vindt geen restitutie plaats.