

Welkom lezing mindfulness

Astrid Schenkenberg van Mierop



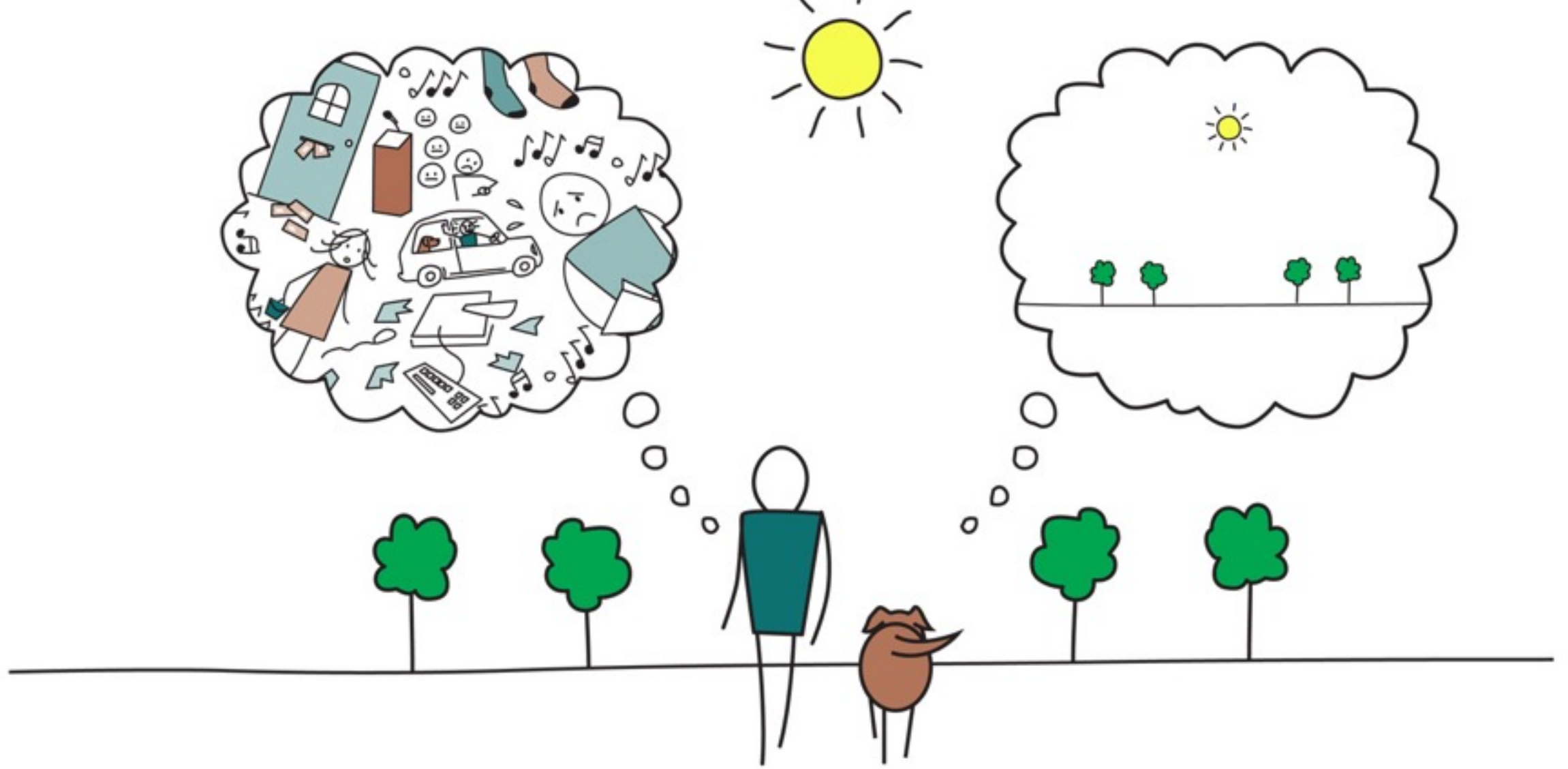
(Fysio) therapist
Mindfulness & ontspanning

tel: 06 14524005
astridschenkenberg@gmail.com

Even voorstellen

- Astrid Schenkenberg van Mierop
- Fysiotherapeut
Werkzaam bij:
 - Fysiotherapie de Ruiters in Hoogerheide
 - Fysiotherapie van Lammeren in Bergen op Zoom
- Eigen praktijk voor mindfulness, ontspanning en coaching in Bergen op Zoom

zie www.astridschenkenberg.nl



Mind Full, or Mindful?

- Wat is de definitie van Mindfulness ?

- Mindfulness is helemaal aanwezig zijn in het NU, terwijl je zonder oordeel aandacht geeft aan wat er gebeurt.

Ademfokus



Effecten van Mindfulness

- Beter omgaan met stress
- Meer bewustwording van ons lichaam, onze emoties en onze gedachten
- Meer concentratie
- Meer ontspanning en rust (rustige geest)
- Beter gezondheid
- Meer geluk

Hoe ga je om met stress ?





stress reactie geeft:

- Reacties van het lichaam; zweten, trillen, hartkloppingen, versnelde ademhaling, spierspanning
- Emotie: angst , vlucht reactie (of vecht), boosheid, irritatie
- Je immuunsysteem verminderd (je wordt makkelijker ziek)

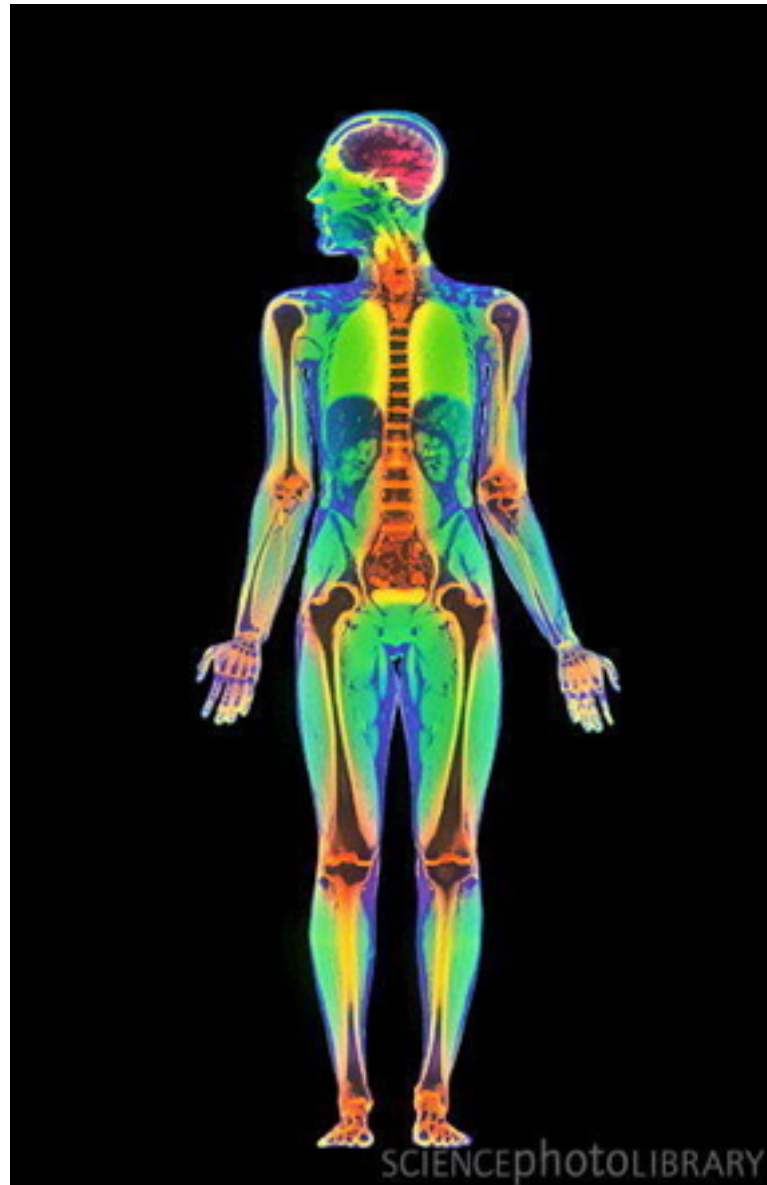
adem oefening

- Hand op de buik
- Start met uitademing
- Buik licht induwen (evt)
- Met getuite lip pffff-sssst alle lucht uit je longen
- Inademing vanzelf tegen je hand laten opkomen
- Max 3x dan de adem zichzelf laten ademen....

Hoe kom je in het NU ?

- **Bewust zijn van je ademhaling**
- **Bewust zijn van je lichaam**
- **Bewust aandacht geven aan beweging/
activiteit**

bodyscan



Zweverig?



Mindfulness is niet zweverig !

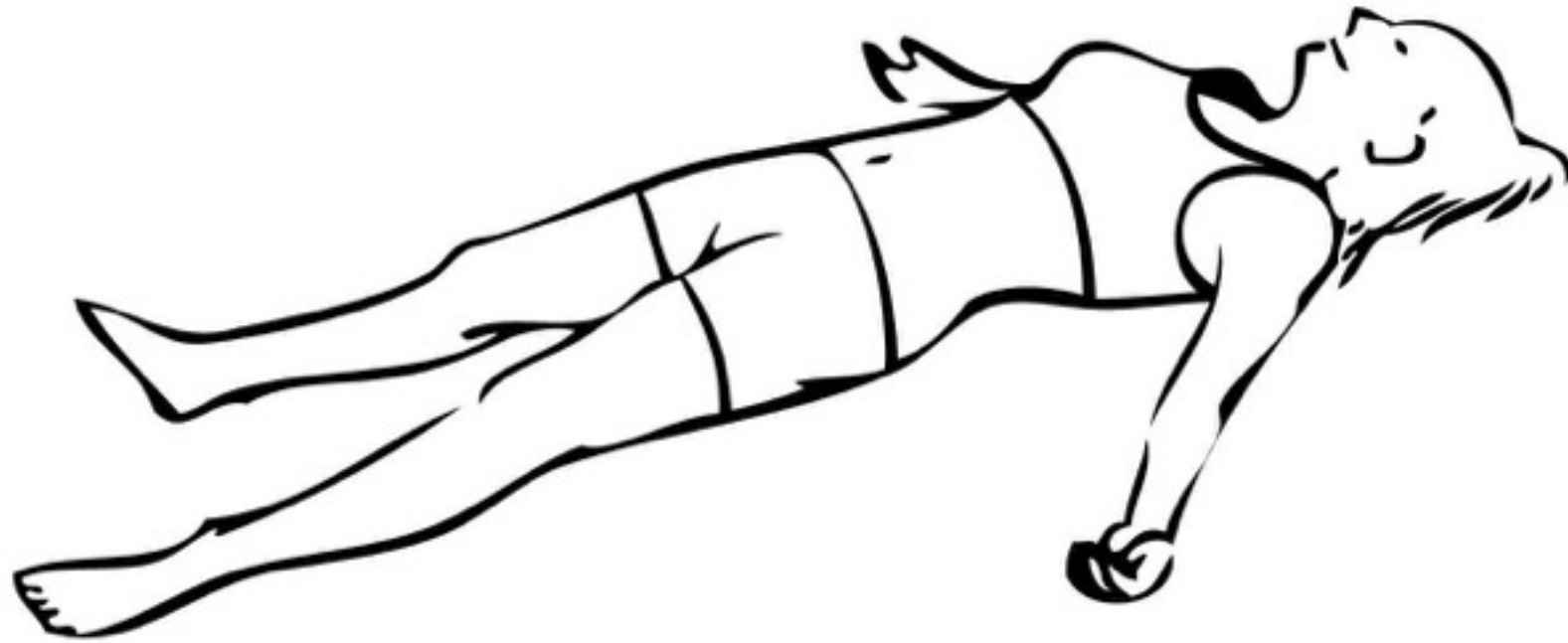
- Heel veel wetenschappelijk onderzoek naar gedaan
- Steeds meer toegepast in bedrijfsleven
- In de zorg aangeboden bij mensen met chronische aandoeningen (bv longklachten) en psycho-somatische klachten (bv burnout)
- Hoeft niet op een kussentje
- Met beide benen op de grond
- Niet uit je lichaam treden
- Je hoeft geen 'leeg' hoofd te hebben



Wat doe je bij pijn of ongemak?



Oefening naar het ongemak toe gaan





Mind Full, or Mindful?

Vragen ?



Dank voor de bewuste aandacht !

Astrid Schenkenberg van Mierop



(Fysio) therapeut

Mindfulness & ontspanning

tel: 06 14524005
astridschenkenberg@gmail.com