

MBCT

Sessie 1:

- rozijs oefening
- introductie ronde (met verwachtingen)?
- bodyscan
- ademoefening

Sessie 2:

- body scan
- gedachten, gevoelens oefening
- plezierige gebeurtenissen kalender
- zit-meditatie

Sessie 3:

- zien, horen oefening
- zit-meditatie
- ademruimte
- mindful stretchen en lopen
- onplezierige gebeurtenissen kalender

Sessie 4:

- zien, horen oefening
- zit-meditatie
- definiëren van depressie
- ademruimte en gedicht
- full catastrophe living uitdelen

Sessie 5:

- zit-meditatie
- ademruimte
- gedicht
- video
- ademruimte

Sessie 6:

- zit-meditatie
- stemming, gedachten en alternatieve kijk ontwikkelen
- ademruimte als uitgangspunt bij moeilijkheden

Sessie 7:

- zit-meditatie
- oefening om link tussen activiteit en stemming te onderzoeken
- plezierige gebeurtenissen lijst opstellen
- ademruimte
- terugval signalen opsporen
- acties om terugval te voorkomen
- ademruimte of mindful lopen

Sessie 8:

- body scan
- evaluatie cursus
- slot-meditatie

MBSR

Sessie 1:

- rozijs oefening
- introductie ronde (met verwachtingen en één positieve eigenschap laten noemen)
- bodyscan

Sessie 2:

- bodyscan
- thema bespreking: het zijn niet de stressoren, maar hoe je met ze omgaat die je geestelijke en fysieke gezondheid bepalen
- zit-meditatie

Sessie 3:

- yoga oefening
- zit-meditatie
- plezierige gebeurtenissen kalender
- thema bespreking: de kracht van leven in het moment
- ademruimte

Sessie 4:

- zit-meditatie
- thema bespreking: omgaan met pijnlijke momenten en stress ahv. Grimm en wat stress is en hoe het de geest beïnvloedt
- onplezierige gebeurtenissen kalender
- ademruimte

Sessie 5:

- tussen evaluatie mbt. persoonlijke groei wel/niet
- zitmeditatie
- thema bespreking: rol van emotionele reactiviteit in gezondheid en ziekte
- ademruimte

Sessie 6:

- zit-meditatie
- bespreken van de komende hele dag sessie
- thema bespreking: stressvolle communicatie
- aikido duw oefeningen
- ademruimte

Sessie 7:

- mensen van plaats laten wisselen om te ervaren en te bespreken hoe het voelt
- zit-meditatie
- video
- themabespreking: hoe wat we innemen (in de breedste zin v.h. woord) onze gezondheid en welzijn beïnvloedt