

# ZELFCOMPASSIE VOOR MANNEN

*Frits Koster*

*Peter Paanakker*

**“Leven is het meervoud van lef!”**

## **De Lef om authentiek te zijn**



Zelfcompassie blijkt een grote positieve invloed op de eigen levenskwaliteit en de innerlijke veerkracht te hebben; veel mannen hebben dit niet ontwikkeld.

Een compassievolle houding naar jezelf en anderen is een sleutel in het anders leren omgaan met alle verwachtingen, ook die van jezelf.

Het valt niet altijd mee om man te zijn. Er wordt veel van mannen verwacht op gebied van carrière, gezin, gezondheid en liefde. En deze verwachtingen leggen mannen ook vaak onbewust aan zichzelf op. Maar wat doen mannen als ze niet aan de hoge verwachtingen kunnen voldoen?

Velen worstelen met het vinden van een innerlijke evenwicht en gaan zich overmatig aanpassen: aan hun partner, aan werk en/of aan de cultuur waarin ze leven.

Nog harder werken, je isoleren, drank, TV, werk en seks kunnen dienen als een tijdelijke afleiding maar bieden op langere termijn weinig werkelijke stabiliteit en tevredenheid. Het lijkt soms alsof er geen andere opties zijn om met jezelf om te gaan.

(Zelf)compassie kalmeert het zenuwstelsel en biedt een gezond alternatief voor de neerwaartse spiraal van spanning ervaren, jezelf bekritisieren en de schuld geven. Het verbetert je levenskwaliteit, je gezondheid en de relatie met jezelf en met anderen.

#### **Tijdens deze workshop kun je leren:**

- Anders met jezelf om te gaan en meer te leven vanuit compassie voor jezelf dan vanuit een overmatig zelfkritische houding.
- Kennismaken met andere gedragsopties in stresssituaties.
- Lastige emoties met vriendelijkheid te onderzoeken en toe te laten in plaats van deze te verdringen.
- Meer oprechtheid, vitaliteit en veerkracht toe te laten.

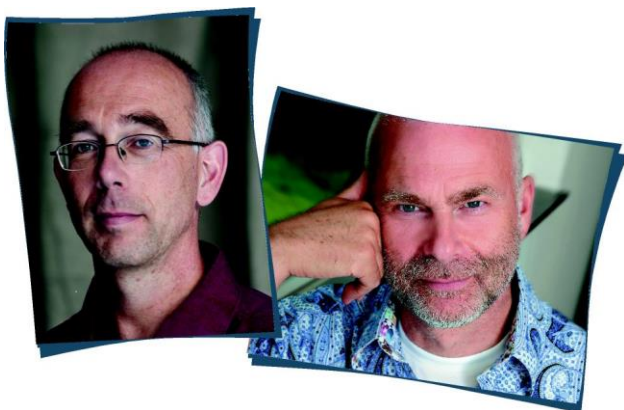
#### **Inhoud:**

In de workshop wordt gebruik gemaakt van meditatie, lichaamsgerichte oefeningen en interpersoonlijke mindfulnessoefeningen waarbij in tweetallen specifieke thema's verkend worden. Sommige activiteiten zullen buiten plaatsvinden.

#### **Voor wie:**

Voor iedere man die zich op de een of andere manier herkent in de bovenstaande beschrijving en zoekt naar een leven met een grotere innerlijke rust en oorspronkelijkheid. Ervaring met de beoefening van mindfulness, meditatie en/of lichaamsgerichte oefenvormen is niet noodzakelijk.

#### **Trainers:**



**Frits Koster** beoefent sinds vele jaren vipassana- of inzichtmeditatie. Hij heeft ruim vijf jaar als boeddhistisch monnik geleefd in Zuid-oost Azië. Hij begeleidt meditatieactiviteiten in binnen- en buitenland en werkt als mindfulness- en compassietrainer bij het Centrum Integrale Psychiatrie (CIP) in Groningen. Hij is verbonden aan opleidingsinstituten tot mindfulnesstrainer in Nederland en andere landen in Europa.

Samen met psychiater Erik van den Brink heeft hij de cursus Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL) opgezet, als een vervolg voor mensen die de cursus Mindfulness gevolgd hebben en behoefte hebben aan een grotere mate van (zelf)compassie in hun leven. Frits is auteur van diverse boeken, zie [www.fritskoster.nl](http://www.fritskoster.nl) voor meer informatie.

**Peter Paanakker** geeft Mindfulness- en compassietrainingen in Nederland en Duitsland. Hij heeft zijn Mindfulness-opleiding gevolgd bij het Center For Mindfulness (MBSR) aan de Universiteit van Massachusetts en scholing in compassietraining bij Frits Koster en Erik van den Brink (MBCL) en bij Christopher Germer (MSC). Hij rondt dit jaar de driejarige opleiding Trauma Healing, SE, Somatic Experiencing af.

Peter is van oorsprong onderwijzer, hij mediteert sinds 1985 en is verder opgeleid in lichaams- en opstellingenwerk en woont momenteel in Maastricht. Zie [www.mindfullevenenwerken.nl](http://www.mindfullevenenwerken.nl) voor meer informatie.

**Locatie:** Conferentie centrum Mennorode, Apeldoornseweg 185, 8075 RJ Elspeet

**Data:** vrijdag 25 Mei-18.00 uur tot zondag 27 mei 2018 -17.00 uur

**Kosten:** € 575 boeken voor 31 december 2017 € 535

N.B. In geval je medicatie gebruikt en/of onder behandeling van een psychiater, psychotherapeut of medisch specialist bent is het aangeraden om – alvorens je aan te melden – eerst contact op te nemen met een van de trainers.

N.B. Je aanmelding is pas geldig als de aanbetaling van € 150 is geregeld, te storten op IBAN-nummer NL71 RABO 0145 9121 91 van Mindful Leven & Werken te Maastricht, o.v.v. 'Mannentraining 2018'.

N.B. Bij voortijdige annulering van de retraite hanteren we de volgende regel: als de annulering acht of meer weken van tevoren wordt doorgegeven dan wordt de aanbetaling teruggestuurd (verminderd met € 25 administratiekosten). Als de annulering vier tot acht weken van tevoren is dan kan de aanbetaling niet meer teruggevorderd worden; bij annulering binnen vier weken voor aanvang van de retraite wordt 80% van het deelnametarief in rekening gebracht.