



## Landelijk Mindfulness Symposium 2021

### Workshop 2.2: Mindfulness en Diversiteit, ook voor de regenbooggemeenschap?

Loeki Bentlage

*“Je kunt alles worden wat je wilt, je kunt overal zijn wie je bent”*

Is dat zo? Voor elk mens? Hoe divers mogen wij en anderen echt zijn?

Hoe divers is de Mindfulness wereld? Zowel qua trainers, als deelnemers?

Op de eerste LHBTIQ+ retraite in Nederland drie jaar geleden ervoer ik iets wat ik tot dan toe nog niet in mijn opleiding en retraites had ervaren: een thuishoren, een vanzelfsprekendheid dat mijn hele zijn, ook mijn lesbisch zijn, mijn seksualiteit er mocht zijn. Mijn hele wezen en leven werd herkend, erkend en benoemd. Het was voelbaar. Wat een feest.

Tot dan toe viel het mij op dat in de opleiding en mindfulness wereld, vanuit de intentie om niet in te vullen voor een ander en de ruimte aan de eigen ervaring te bieden, dat veel niet benoemd werd. Vrouw-man, laat staan hen of het, van kleur of wit, LHBTIQ+. Door het niet benoemen is de kans groot dat de bestaande dominante patronen ongewild versterkt worden.

In deze workshop gaan we aan den lijve ervaren wat diversiteit en includeren voor jou betekent.

Na een interactieve presentatie gaan we aan de slag met beoefening en zelfonderzoek.

Wat is jouw motivatie om te willen includeren? Waar en wanneer lukt dat en waar en wanneer niet?

Wat heb jij nodig om nog meer inclusief te zijn? En wat is een mogelijk volgende stap op deze weg?

**Loeki Bentlage** (1956) is werkzaam als coach en trainer in haar eigen bedrijf Bentlage Communicatie. Naast mindfulness trainingen, is mindfulness geïntegreerd in haar teamaanpak en individuele coaching. Haar opleiding tot mindfulness trainer categorie 1 doorliep zij o.a. bij See True.

Ooit begonnen met een Geneeskundestudie, lang lesgegeven, waar haar hart lag bij de praktijklessen Psychiatrie. Haar beoefening van vechtkunst legde een solide basis voor de latere mindfulness beoefening. In Nijmegen geeft zij mindfulness meditaties voor de regenbooggemeenschap.

