



* De hyperlinks werken alleen in vernieuwde webbrowsers zoals Google Scholar of Safari

Op de agenda

**3-daagse retraite [vol, wachtlijst]
met Nicole Schoonbrood & Wibo Koole**

Vrijdag 20 t/m zondag 23 augustus 2021

Thema: *De kracht van zachtmoedige aandacht*

[Meer informatie & aanmelden](#)

**Verdiepingsdag [vol, wachtlijst]
met Hiske van Ravesteijn & Marloes Huijbers**

Zaterdag 25 september 2021. In het voorjaar 2022 zal deze workshop nogmaals verzorgd worden.

Thema: *Mindfulness en trauma*

[Meer informatie & aamelden](#)

Landelijk Mindfulness Symposium 2021

Vrijdag 1 oktober 2021

Thema: Mindfulness en diversiteit

[Meer informatie & aanmelden](#)

2-daagse workshop

met Christina Feldman & Chris Cullen

Zaterdag 11 & zondag 12 juni 2022

Thema: Dependant co-arising

[Meer informatie & aanmelden](#)

Nieuws

Online live meditaties

Tijdens de zomerperiode bieden wij geen online live meditaties aan. Wij kijken terug op een succesvol jaar, waarbij we van veel kijkers enthousiaste reacties mochten ontvangen. Na de zomerperiode zullen de live meditaties dan ook weer van start gaan! Afwisselend op dinsdag- of woensdagavond kun je live aansluiten bij onze trainers om van 20.00 – 20.30 gezamenlijk te mediteren.

De eerste live meditatie zal plaatsvinden op woensdag 8 september.

Nieuwsgierig naar de online live meditaties van het afgelopen jaar? Op ons [YouTube kanaal](#) kun je alle meditaties terugkijken!

Resultaten MindChamp

Het MindChamp-onderzoek o.l.v. Nienke Siebelink naar de effectiviteit van Mindfulness-Based Interventies bij kinderen met ADHD en hun ouders is afgerond. Een opvallend resultaat is dat voornamelijk de ouders baat hebben gehad bij de training.

Meer weten? Lees een samenvatting van de resultaten [hier](#) terug.

Onderzoek

Promotie Linda Cillessen

Op 27 mei verdedigde collega [Linda Cillessen](#) haar proefschrift getiteld: *'Unraveling the effects of face-to-face and Internet-based Mindfulness-Based Interventions for cancer patients: Moderating and mediating factors'*

Ben je benieuwd naar de samenvatting van haar proefschrift, het onderzoek, of wil je de promotie terugkijken? Bezoek dan onze [website!](#)



Promotie Marleen ter Avest

Ook [Marleen ter Avest](#) promoveert dit jaar!

Op 21 september om 12.30 uur precies verdedigt zij haar proefschrift getiteld: *'Mindfulness-Based Interventions for depression: How does it work and for whom?'*

Ben je benieuwd naar wat Marleen geeft onderzocht? Bekijk dan de [onderzoekspagina](#) van het Co-Mind-onderzoek!

Balans-onderzoek

De laatste metingen van het Balans-onderzoek naar de effectiviteit van Mindfulness-Based Cognitieve Therapie bij de bipolaire stoornis zijn afgerond! De komende tijd gaat onderzoeker [Imke Hanssen](#) aan de slag met het analyseren van alle verzamelde data. De resultaten zullen naar verwachting in het najaar bekend gemaakt worden.



Meer weten over het Balans-onderzoek? Bezoek dan de [onderzoekspagina](#).

MindIBD-onderzoek

Het MindIBD-onderzoek naar de effectiviteit van Mindfulness-Based Cognitieve Therapie bij mensen met een inflammatoire darmziekte (IBD) is gestart met de werving van deelnemers!

Ken of ben jij iemand met IBD of wil je dit onderzoek graag volgen? Neem dan contact op met de onderzoekers [Annelieke van Velthoven](#) en [Milou ter Avest](#) of bezoek de [onderzoekspagina](#).



Opleiding

Begin februari is er een nieuwe groep van de [basisopleiding tot mindfulnesstrainer \(MBSR/MBCT\)](#) van start gegaan. Na afronding van de basisopleiding bestaat er de mogelijkheid om je aan te melden voor de [vervolgopleiding \(MBSR/MBCT\)](#). Heb je vragen over de basis- of vervolgopleiding? Neem een kijkje op onze website!

Startdata:

- [Basisopleiding \(MBSR/MBCT\)](#) - vrijdag 27 augustus 2021 (vol)
- [Basisopleiding \(MBSR/MBCT\)](#) – vrijdag 4 februari 2022
- [Vervolgopleiding \(MBSR/MBCT\)](#) - vrijdag 14 januari 2022



Trainingen

Basistrainingen patiënten

- [Mindfulness bij depressieve-, angst-, of andere psychische klachten](#)
– [Mindfulness Based Cognitieve Therapie](#)
 - Maandag 30-08-2021 | 10.00 – 12.30 uur
 - Dinsdag 31-08-2021 | 09.30 – 12.00 uur (+ lich. klachten)
 - Dinsdag 31-08-2021 | 12.15 - 14.45 uur
 - Dinsdag 31-08-2021 | 15.00 – 17.30 (+ lich. klachten)
 - Donderdag 02-09-2021 | 09.30 – 12.00 uur
- [Mindfulness bij AD\(H\)D](#)
 - Woensdag 01-09-2021 | 13.00 – 15.30 uur
- Mindfulness bij Inflammatoire Darmziekten (IBD)

- Donderdag 02-09-2021 | 13.00 – 15.30 uur

Basistrainingen algemeen

- Mindfulness Based Stress Reductie
 - Dinsdag 15-09-2021 | 19.00 – 21.30 uur
- Mindfulness Based Stress Reductie voor promovendi
 - Maandag 06-09-2021 | 16.00 – 18.30 uur

Vervolgtrainingen

- Compassietraining
 - Maandag 30-08-2021 | 13.00 – 15.30 uur
 - Woensdag 08-09-2021 | 09,30 – 12.00 uur

Maak kennis met..

Ellen Jansen



“Hallo, ik ben Ellen Jansen, 58 jaar, en ik werk sinds 2012 voor het Radboud Centrum voor Mindfulness als psycholoog en mindfulnesstrainer. Het is mijn 2^e carrière, na 20 jaar als sociaal verpleegkundige te hebben gewerkt, ben ik op mijn 45^e psychologie gaan studeren en na mijn studie deze leuke baan gevonden. Naast mindfulness- en compassietrainingen

geef ik ook individuele cognitieve therapie en doe ik intakes.

In mijn vrije tijd vind ik het fijn om in de natuur te zijn, te wandelen of te fietsen. Ook is reizen een hobby, maar dit is het afgelopen jaar natuurlijk niet mogelijk geweest. Hierdoor heb ik wel een nieuwe hobby ontdekt: fietsvakanties, in Nederland en omliggende landen wat echt een aanrader is!"

Waar kun je 's nachts voor wakker gemaakt worden?

"Ik slaap liever.. Maar als het dan toch moet: een leuke film, gebaseerd op waargebeurde verhalen."

Wil je meer weten over Ellen? Bekijk dan haar [persoonlijke pagina](#).