



Op de agenda

Landelijk Mindfulness Symposium 2022

Vrijdag 7 oktober 2022

Thema: ***Bright side of life***

[Meer informatie & aanmelden](#)

3-daagse retraite

met Anne Speckens & Nicole Schoonbrood

Vrijdag 25 t/m zondag 27 november 2022

Thema: ***Mindfulness & Compassie***

[Meer informatie & aanmelden](#)

5-daagse retraite

met Rob Brandsma & Anne Speckens

Zondag 12 t/m vrijdag 17 februari 2023

Thema: ***De vier velden van mindfulness***

[Meer informatie & aanmelden](#)

5-daagse retraite

met Nicole Schoonbrood & Wibbo Koole

Vrijdag 18 t/m woensdag 23 augustus 2023

Thema: De vier velden van mindfulness

[Meer informatie & aanmelden](#) (via CvM Amsterdam)

Landelijk Mindfulness Symposium 2022

Vrijdag 7 oktober 2022

Thema: Bright side of life

Op vrijdag 7 oktober 2022 vindt het Landelijk Mindfulness Symposium plaats in Nijmegen. We verwelkomen in de ochtend Prof.dr. Ernst Bohlmeijer, Prof.dr. Rebecca Crane (online) en performance artist Gluklya.

Dankbaarheid, joy en een bijzondere kijk op creativiteit en mindfulness staan deze ochtend centraal. In de middag is er keuze uit diverse workshops of het wetenschapsymposium.

Het belooft een inspirerende dag te worden! Ben je er ook bij?

Meer informatie en aanmelden via onze [website](#).



Landelijk
Mindfulness Symposium
2022

Vernieuwd aanbod live meditaties en terugkombijeenkomsten

Vanaf heden is het mogelijk om gezamenlijk te mediteren in de vorm die bij jou past- online vanuit huis, of fysiek bij het Centrum voor Mindfulness. Er komen tijdens deze bijeenkomsten verschillende mindfulness- en compassie oefeningen aan bod, verzorgd door de mindfulnessstrainers die betrokken zijn bij ons centrum.

Elke week worden er op dinsdag- of woensdagavond van 20.00 – 20.30 uur **online live meditaties** aangeboden. Voor oud-deelnemers aan onze trainingen is het ook mogelijk om deel te nemen aan de **fysieke terugkombijeenkomsten**



De planning van september en oktober 2022 is als volgt:

Di 6 september 20.00 – 20.30 uur | [Coen Völker](#) | Live meditatie

Ma 12 september 17.30 – 19.00 uur | [Ellen Jansen](#) | Terugkombijeenkomst |
[Inschrijven](#)

Wo 14 september 20.00 – 20.30 uur | [Renée Metzemaekers](#) | Live meditatie

Di 20 september 20.00 – 20.30 uur | [Marloes Huijbers](#) | Live meditatie

Wo 28 september 20.00 – 20.30 uur | [Irma Veliscek- van Maren](#) | Live meditatie

Di 4 oktober 20.00 – 20.30 uur | [Remke Smeekens](#) | Live meditatie

Wo 12 oktober 20.00 – 20.30 uur | [Marieke Arts- de Jong](#) | Live meditatie

Di 18 oktober 20.00 – 20.30 uur | [Ellen Jansen](#) | Live meditatie

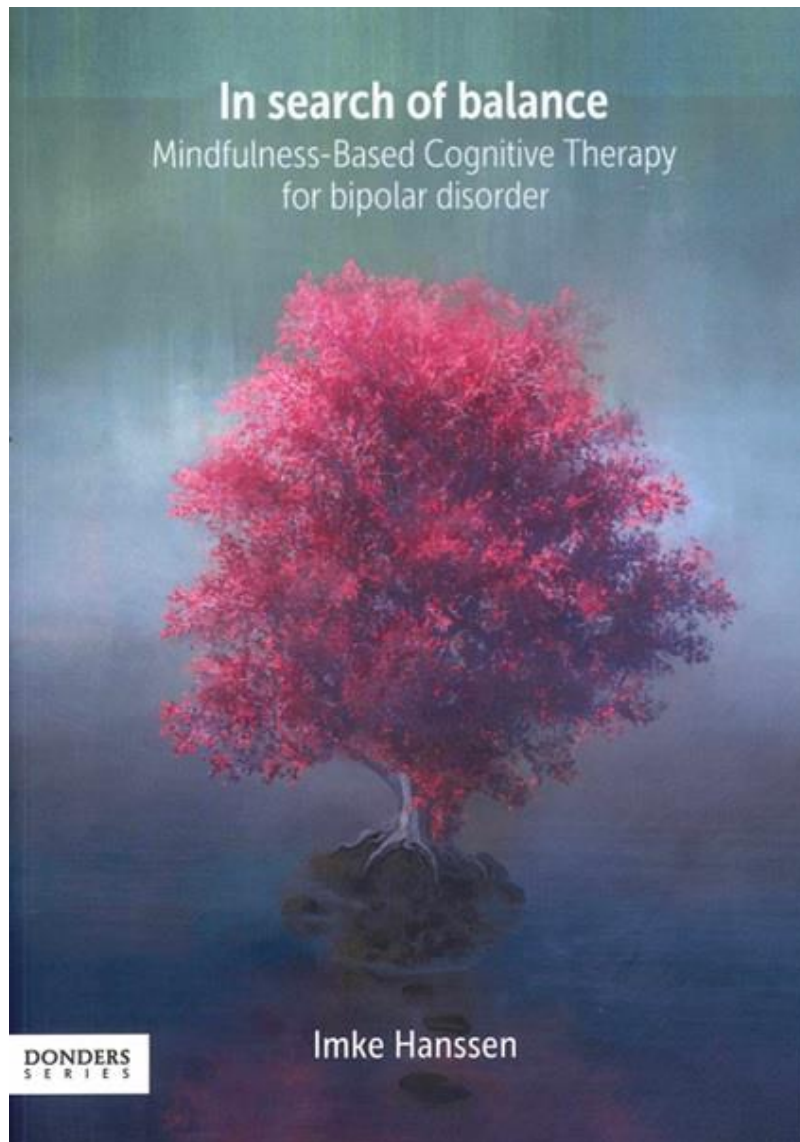
We hopen je graag binnenkort online of fysiek te mogen verwelkomen! Meer informatie kun je vinden op onze [website](#).

Onderzoek

Promotie Imke Hanssen

Op vrijdag 8 juli 2022 verdedigde onze collega Imke Hanssen haar proefschrift getiteld: *'In search of balance – Mindfulness-Based Cognitive Therapy for bipolar disorder'*

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



**PRYME studie - Promoting Resilience in Youth
through Mindfulness mEditation
Deelnemers gezocht!**

De voorbereidingen op de PRYME studie zijn in volle gang. In deze studie bieden we jongeren tussen de 16 – 25 jaar die hulp zoeken voor internaliserende problemen zoals angst, piekeren en somberheid een mindfulness training aan die specifiek voor deze doelgroep werd ontwikkeld aan UVA Minds. In voorbereiding op de studie testen we de jongeren-training dit najaar voor het eerst uit in het Radboudumc Centrum voor Mindfulness.

We zijn nog op zoek naar deelnemers! Kijk [hier](#) voor meer informatie.

Opleiding tot mindfulnessstrainer

Begin februari is er een nieuwe groep van de [basisopleiding tot mindfulnessstrainer \(MBSR/MBCT\)](#) 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 20 januari 2023
- [Vervolgopleiding \(MBSR/MBCT\)](#) - vrijdag 13 januari 2023



Mindfulness trainingen

Basistrainingen patiënten

- [Mindfulness bij depressieve-, angst-, of andere psychische klachten – Mindfulness Based Cognitieve Therapie](#)
- [Mindfulness bij AD\(H\)D](#)

Basistrainingen algemeen

- [Mindfulness Based Stress Reductie](#)
- [Mindfulness Based Stress Reductie voor promovendi](#)

Vervolgtrainingen (algemeen en patiënten)

- [Compassietraining](#)
- [Communicatie & Mindfulness](#)

- [Compassie & Mindfulness](#)
-

Maak kennis met..

Vanaf nu zullen we elke nieuwsbrief aandacht besteden aan het voorstellen van een van de medewerkers van het Radboudumc Centrum voor Mindfulness. Ook wordt er antwoord gegeven op een persoonlijke vraag.

Vandaag maak je kennis met..

Ramona van Stuyvenberg-Monfils



Hoi, mijn naam is Ramona van Stuyvenberg (43 jaar) en ik werk sinds de oprichting in 2010 bij het Radboudumc Centrum voor Mindfulness. Binnen het centrum ben ik een manusje van alles.. Zo houd ik me bezig met de [opleiding tot mindfulnesstrainer](#), beheer ik de agenda van onze hoogleraar en ben ik een vraagbaak voor financiële en personele zaken. Maar mijn leukste taak is het organiseren van het jaarlijks [Landelijk Mindfulness Symposium](#)! Door mijn

achtergrond in de evenementenwereld, ligt hier dan ook mijn passie. Het bij elkaar brengen van mensen en zorgen dat zij een leuke dag ervaren zie ik dan ook als een mooie beloning op het vele werk wat er aan vooraf gaat. Ook dit jaar hebben we weer een mooi programma en hopen we weer vele mensen met symposium te inspireren.

In mijn vrije tijd vind ik het heerlijk om in de tuin te werken en zit ik daarna graag met een lekkere cappuccino onder de veranda een boek te lezen of te Netflixen. Ook kijk ik altijd uit naar het maandelijkse ontbijtje met vriendinnen en geniet ik wekelijks als die té enthousiaste ouder aan de kant bij de sportwedstrijden van mijn kinderen.

Wat verwachten mensen niet van jou?

'Ik speel graag een potje Fortnite op mijn playstation...'

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



Liever geen nieuwsbrief meer ontvangen? Schrijf je dan uit via [deze link](#)