



Instituut voor Mindfulness

Nascholing Boeddhistische Psychologie in MBSR

Op vrijdag 2 en zaterdag 3 november 2018 geeft Frits Koster een workshop van 2 dagen over essentiële thema's in de boeddhistische psychologie en hoe deze vorm hebben gekregen in *Mindfulness-Based* programma's zoals de MBSR en MBCT.

De workshop is een nascholing voor mindfulnessstrainers die zich in de boeddhistische achtergrond van de MBSR/MBCT willen verdiepen.

Workshop met Frits Koster

2 en 3 november 2018

Boeddhistische psychologie in MBSR en MBCT

Jon Kabat-Zinn heeft ooit gezegd dat er bij de MBSR sprake is van '*teaching Buddhism without Buddhism*'. De MBSR is voor een belangrijk deel geïnspireerd op de boeddhistische psychologie, terwijl zij er in haar presentatie juist ook weer los van staat en seculier (niet-religieus) van aard is. Enige kennis van de boeddhistische achtergronden blijkt voor MBSR- en MBCT-trainers heel waardevol te zijn om de beoefening van mindfulness beter te kunnen doorgronden. Een grotere kennis en een ruimer begrip blijken de eigen beoefening en het begeleiden van anderen te verdiepen.

In deze workshop worden een aantal essentiële boeddhistische thema's verkend in theorie en praktijk. Hierbij wordt gebruik gemaakt van aspecten uit de boeddhistische psychologie of *Abhidhamma*, welke een systematische en analytische fenomenologische verkenning en beschrijving van het menselijke leven biedt. Vanuit ervaringsgerichte meditatieoefeningen en *interpersonal mindfulness*-oefeningen worden deze thema's belicht; vervolgens wordt steeds een link gemaakt naar hoe deze aspecten in de MBSR en MBCT zijn vertaald en vorm hebben gekregen.

De volgende thema's worden belicht:

- Lijden en hoe we hierin verstrikt kunnen raken.
- Mindfulness, vriendelijkheid en compassie vanuit het boeddhisme.
- Wat betekent 'Gedachten zijn geen feiten' eigenlijk?
- Het begrip 'non-identification' benaderd vanuit de boeddhistische psychologie.
- Er is ruimte voor vragen en thema's van deelnemers aan de workshop.



Frits Koster: psychiatrisch verpleegkundige en mindfulnesstrainer, verbleef zes jaar als monnik in kloosters in Zuidoost-Azië, waar hij o.a. boeddhistische psychologie studeerde. Hij heeft jarenlange ervaring als meditatieleraar, voltooide de opleiding tot mindfulnesstrainer bij het Instituut voor Mindfulness (IvM) en is als docent verbonden aan diverse opleidingsinstituten in West- en Noord-Europa. Hij werkt samen met zijn vrouw vanuit Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness en is auteur van diverse publicaties. Over de Boeddhistische psychologie heeft hij het boek *Het web van wijsheid* (Asoka, 2005) geschreven.

- Data:** vrijdag 2 en zaterdag 3 november 2018
- Locatie:** De Poort, Groesbeek. Zie www.depoort.org
- Tijden:** vrijdag van 10.00 tot 17.30 uur, zaterdag van 10.00 tot 16.30 uur
- Deelnemers:** Het maximum aantal deelnemers is 25. Na de workshop ontvangt u een bewijs van deelname.
- Voor wie:** Trainers in MBSR/MBCT, die zich in de boeddhistische achtergrond van de MBSR en MBCT willen verdiepen.
- Tarief:** € 350 (inclusief lunch en koffie/thee)
- Aanmelden:** Aanmelden kan via het bijgevoegde aanmeldformulier. U kunt dit per post of per email sturen naar het IvM.

Overnachting: Bij De Poort kunt u via www.depoort.org zelf kamers reserveren als u bij De Poort wilt overnachten. Een overnachting is niet bij de prijs inbegrepen.

Annulering: Bij annulering tussen 4 en 2 weken voor aanvang van de workshop betaalt u 50% van het totale factuurbedrag. Bij annulering binnen 2 weken voor aanvang is geen restitutie mogelijk en betaalt u het totale factuurbedrag.

Aanbevolen literatuur:

- F. Koster *Het web van wijsheid*. Uitgeverij: Asoka, 2005
- McCown/Reibel, *Teaching Mindfulness*, Springer, 2010
- Kornfield, J, *Het wijze hart*, Ankh Hermes, 2009.

N.B. *Het web van wijsheid* kan eventueel ter plekke gekocht worden (met 20% korting). Graag een mail sturen naar info@fritskoster.nl wanneer dit gewenst is.

