



CONGRES Mindfulness voor Kinderen & Jongeren

- 4 & 5 maart 2012 in Gent –

Dag 1: zondag 4 maart

09.45 – 10.15 Verwelkoming + Mindfulness meditatie met David Dewulf

10.15 - 10.45 Samsara bij kinderen - David Dewulf

Samsara is een eeuwenoud begrip dat samenvat hoe de mens gelukkig wilt zijn, maar onbewust gegrepen is en gemakkelijk overmeesterd wordt door mentale reacties die hem ongelukkig maken. Deze reacties zijn ook wel gekend als de 3 subtiele gewoonten van de geest: gehechtheid, afkeer en begoocheling. Niet alleen volwassenen maar ook kinderen zijn al op vroege leeftijd in de greep van samsara. In deze bijdrage geeft David Dewulf eenvoudige voorbeelden hoe deze 3 subtiele gewoonten van de geest aan het werk zijn bij kinderen. Op deze manier wordt de essentie van het mindfulness werk dat we willen aanbieden aan kinderen en jongeren toegelicht.

10.45 - 11.30 Mindfulness voor adolescenten: Een studie naar de effectiviteit an Mindfulness trainingen in secundaire scholen in Vlaanderen. - Filip Raes

Via een gerandomiseerde en gecontroleerde studie, waaraan 200 leerlingen deelnamen, werd nagegaan wat het effect was van een Mindfulness training speciaal ontworpen voor adolescenten in een schoolcontext. Interventie en controlegroepen werden met elkaar vergeleken voor de volgende parameters: depressie, angst, stress, zelfwaarde, piekeren, cognitieve reactiviteit, en mindfulness vaardigheden. Deelnemers vulden hiertoe relevante instrumenten in pre, post en na 6 maanden (follow-up). De resultaten zijn bemoedigend en suggereren dat mindfulness een potentieel bruikbare methode is om de emotieregulatie bij jongeren te versterken. Verder wordt er dieper ingegaan op de kwalitatieve feedback van de jongeren op de training, het belang en de mogelijke bruikbaarheid van mindfulness interventies in het onderwijssysteem.

11.30 - 12.00 Pauze

12.00 - 12.30 De neurofysiologische werkingsmechanismen van Mindfulness. - Katleen Van der Gucht

Wat zijn de neurofysiologische en biologische werkingsmechanismen van stress en emotionele reactiviteit, en hoe kan het beoefenen van Mindfulness deze werkingsmechanismen beïnvloeden. Wat is het effect van Mindfulness op verschillende cognitieve functies waaronder volgehouden en selectieve aandacht, perceptie, werkgeheugen, executieve functies ...



12.30 - 13.45 Lunch en netwerken

13.45 - 15.00 Workshops Ronde 1

1A De basisattitude van de kindertrainer, mindful omgaan met ouders en veiligheid tijdens de kindersessies. - Inge De Leeuw

Liefdevolle vriendelijkheid, antwoorden in plaats van reageren, dansen in het moment. Het zijn de basisattitudes van de kindertrainer die het verwerven van mindful vaardigheden bij kinderen maximaal ondersteunen. Ook ouders spelen een belangrijke rol in het oefenproces van hun kinderen. We belichten daarnaast een aantal uitgangspunten die het gevoel van veiligheid en de uitnodiging tot mindful luisteren en spreken in de sessies bevorderen.

1B Zelfvertrouwen en (gedeelde) vreugde – Merel Hoving en Suzan van der Goes

Zelfvertrouwen en (gedeelde) vreugde geven kracht en energie. Om je te kunnen concentreren bijvoorbeeld of om dingen te oefenen waar je niet altijd '1, 2, 3' zin in hebt. Zoals bijvoorbeeld 'die Mindfulness oefeningen' die je eigenlijk toch wel graag elke dag zou willen doen....

Daarnaast is zelfvertrouwen ook belangrijk bij het nemen van beslissingen, bij het voor jezelf op durven komen, grenzen te stellen en te durven zijn wie je bent. De focus van de workshop ligt op het ontwikkelen van zelfvertrouwen en (gedeelde) vreugde.

1C Verbindende communicatie – Erwin Tielemans en Marianne Belsack

Verbindende Communicatie is een concept dat kinderen en jongeren inspireert om op een duidelijke, niet veroordelende manier met elkaar te communiceren. In Verbindende Communicatie willen we terug contact maken met onszelf en elkaar écht ontmoeten op een niveau dat we allemaal herkennen, namelijk in de gevoelens en de behoeften, dat wat écht belangrijk is voor ons. Zorg dragen voor onze behoeften brengt ons terug tot bevredigende contacten en tot onze natuur om te willen bijdragen tot het geluk van anderen. De principes van de Geweldloze Communicatie van Marshall Rosenberg zijn de basis voor Verbindende Communicatie.

15.00 - 15.30 Pauze

15.30 - 16.45 Workshops Ronde 2

2A Mindful omgaan met plagen en pesten - Berti Persoons

Mindful omgaan combineert een middeleeuws verhaal met meditatieve werkvormen op maat van de kinderen. Recent wetenschappelijk onderzoek toont aan dat pestgedrag toeneemt, zowel in de basisschool als in het secundair onderwijs. Mindfulness kan een bedrage leveren in het bestrijden van en omgaan met de gevolgen van allerlei vormen van pesten. Via de verhalen in *Mindful omgaan met plagen en pesten* krijgen de gepeste, de peste en alle omstaanders betrokken inzicht in het pestproces waardoor ze een keuze kunnen maken: stoppen, kijken en heilzaam handelen.

2B Heartful SAMEN spelen met jonge kinderen. – Pim Catry

Heartful samen leven in het gezin of in de kleuterklas, op de lagere school en in therapie, hoe doen we dat? We reizen samen door de essentie van heartfulness. Ervaren de mogelijkheden die deze liefdevolle vriendelijkheid ons biedt. In deze workshop voelen we de mogelijkheden van een dagje vol liefde voor elkaar. Doorheen kleine aandachtsoefeningen, verhaaltjes en rijmpjes verlaten we het land waar machtstrijd heerst, het land van hoge eisen. We wagen ons op de kracht van de adem doorheen een aanbod aan mogelijkheden met jonge kinderen. We begeven ons in het land van voelen en liefdesstromen en samen spelen. We merken er de kwaliteiten op van onze kinderen. Van hieruit kunnen we oefenen in een liefdevolle wereld waar geluk van binnenuit een stevig anker vormt. Pim geeft vele praktische tips om mee aan de slag te gaan.

2C Mindfulness voor jongeren en studenten - David Dewulf

In een gerandomiseerde, gecontroleerde studie wordt in Vlaanderen een 8 weken programma aan ruim 400 jongeren aangeboden in samenwerking met de universiteit van Leuven. Het programma is uniek en combineert alle elementen van MBSR en MBCT vanuit de leefwereld voor jongeren en studenten. Gedurende deze workshop worden de kernelementen en de opbouw van het programma uitvoerig belicht, afgewisseld met knelpunten en anekdotes uit de praktijk. Het is aanbevolen al ervaring te hebben met mindfulness omwille van de veelheid aan informatie die wordt aangeboden tijdens deze workshop.

2D Omgaan met hooggevoelige kinderen - Ilse Van den Daele

Een hooggevoelig kind is meer dan gemiddeld gevoelig voor prikkels en indrukken van de buitenwereld. Deze kinderen hebben een extra gevoelig centraal zenuwstelsel. Elk ogenblik van de dag doen we indrukken op, staan we bloot aan allerlei prikkels, die we waarnemen met al onze zintuigen. Smaken, geuren, geluiden, bewegingen, kleuren, vormen, sferen, ... zijn allemaal prikkels die de meeste mensen op een min of meer bewuste manier verwerken. Hooggevoelige kinderen hebben meer dan gemiddeld tijd nodig om deze indrukken te verwerken. Om dit proces goed te laten verlopen hebben ze het nodig zich regelmatig terug te trekken of af te kunnen sluiten van nog meer indrukken. Dikwijls zijn zij zich daarvan niet bewust of krijgen zij daartoe de kans niet. En als gevolg daarvan raken zij over hun toeren, geïrriteerd en/of oververmoeid. Hoe herken je een hooggevoelig kind? Wat zijn de kenmerken, hoe ga je ermee om? Waarom is Mindfulness een belangrijk instrument om deze kinderen mee te geven? Er worden praktische tips gegeven en er is ruimschoots tijd voorzien om vragen te beantwoorden.

16.45 - 17.00 Afsluiting

Dag 2: maandag 5 maart

09.45 – 12.30 **3A Workshop Mindfulness voor jongeren - David Dewulf**

Deze workshop gaat niet door. Er is een nieuw aanbod van 2 x een 2-daagse opleiding 'Mindfulness voor jongeren. Trainer de trainer'. Meer info binnenkort op www.aandacht.be bij Agenda – Trainersopleiding kinderen & jongeren.



3B Workshop Mindfulness voor kinderen - Inge De Leeuw

Het kinderprogramma in de kijker. We maken uitgebreid kennis met de verschillende oefeningen in het programma. We staan ook stil bij welke aandachtsvaardigheden we bij kinderen nu precies trainen in het oefenen. Het werken met kinderen met kanker, ASS, DCD, ADHD kan een eigen aanpak vragen. De ervaringen van de trainer daaromtrent, komen uitgebreid aan bod. Deelnemers van deze workshop kunnen tenslotte de eigen teacher vaardigheid verdiepen door zelf aan de slag te gaan met de kinderoefeningen.

12.30 - 13.45 Lunch en netwerken

13.45 – 17.00 Vervolg workshop 3B

VOOR WIE?

Dit congres is met name bestemd voor ouders en hulpverleners die met kinderen en jongeren werken.

PLAATS

Het Rustpunt
Burgstraat 46
9000 Gent
België

Parkeren kan gratis op de parking voor de kerk. Het aantal plaatsen is beperkt. Om parkeermoeilijkheden te vermijden maakt men best zoveel mogelijk gebruik van het openbaar vervoer: http://www.slimweg.be/toplocaties/OVL_Het_Rustpunt_Gent.htm

Het is mogelijk om te overnachten in het centrum, mail naar bea.geysen@rustpunt.net voor reservaties. Prijzen per nacht (incl. ontbijt) variëren van 40€ tot 45€.

BIJDRAGE

95 euro per dag
180 euro voor beide dagen

Maaltijden, thee en water inbegrepen.

Betaling is mogelijk via KMO-portefeuille (minimumprojectbedrag van 100,00 euro).

INSCHRIJVEN

U kunt zich aanmelden voor deze dag via de link 'inschrijven' (www.aandacht.be, agenda trainersopleiding) en een mailtje sturen naar contact@aandacht.be waarin u uw keuze voor de workshop rondes vermeld en uw 2^e keuze voor het geval die volzet is. Gelieve de code van de workshop te gebruiken (1A, 1B, ...)



AANKOMST

Men wordt verwacht op dag 1 **vanaf 09.15u** voor registratie.

Er wordt stipt gestart om **10.00 u** (gelieve minstens 15 min. vooraf aanwezig te zijn).

Dag 1 eindigt om **17u**.

Dag 2 start om **09.45 u** en eindigt om **17.00u**.

SPREKERS

David Dewulf is arts en legde zich volledig toe op Mind/Body Medicine en Mindfulness. Hij is auteur van de boeken *Mindfulness voor jongeren*, *Mindfulness werkboek*, *Mindfulness, een pad van vrijheid*, *Mindfulness meditaties* en *Mindfulness voor je kids*. David richtte het Instituut voor Aandacht en Mindfulness op (www.aandacht.be) voor training, opleiding en wetenschappelijk onderzoek. Hij werkte aan een 3-jarig RCT voor preventie van herval in depressie met MBCT aan de universiteit van Gent.

Filip Raes is verbonden aan het Centrum voor Leerpsychologie en Experimentele Psychopathologie, Katholieke Universiteit Leuven. Eén van zijn onderzoeksdomeinen is depressie waarbij hij zich vooral toelegt op onderzoek naar de psychologische kwetsbaarheidsfactoren en naar preventieve interventies (waaronder Mindfulness, o.a. i.s.m. prof. Dr. J. Mark G. Williams, University of Oxford). Hij is promotor van diverse onderzoeksprojecten en publiceerde reeds meer dan 45 artikels in internationale peer reviewed tijdschriften. Hij is de auteur van meer dan 100 presentaties op nationale en internationale congressen.

Katleen Van der Gucht is doctor in de biologische wetenschappen. Zij was meer dan 20 jaar werkzaam als onderzoeker in de microbiële ecologie aan de Universiteit Gent en publiceerde meer dan 30 publicaties in internationale tijdschriften. Zij is nu als wetenschappelijk medewerker verbonden aan het Instituut voor Aandacht en Mindfulness en coördineert de studies Mindfulness voor kinderen en Mindfulness voor jongeren. Zij is bijzonder geïnteresseerd in de klinische toepassingen en neurofysiologische aspecten van meditatie.

Erwin Tielemans Na meer dan 10 jaar onderwijservaring en enkele jaren in de nascholing trainde Erwin leerkrachten in verschillende landen voor een ngo LCIF. Daarnaast gaf hij training en advies aan mensen uit het bedrijfsleven in efficiënte communicatie en leiderschapsvaardigheden. De laatste jaren ontwikkelde hij samen met collega's trainers het concept Verbindende Communicatie. VC wordt in bedrijven en organisaties gegeven als een middel om de kwaliteit van de communicatie daadwerkelijk te verbeteren. Zijn aanpak is actief en ervaringsgericht en inspireert elke deelnemer bij de eigen leerbehoeften.

Marianne Belsack is verantwoordelijk voor het dagelijks bestuur van de vzw Con+ tact. Groei en vorming zijn de rode draad in haar leven. Na één jaar wiskunde voor de klas, koos ze voor het bedrijfsleven. Het plezier hebben aan contact met mensen, vond ze in verschillende functies. De laatste jaren is ze actief in de trainingswereld, met een voorliefde voor Verbindende Communicatie en het coachen op verschillende vlakken. Zowel de passie in haar werk als haar 6 schatten van kinderen zijn haar grootste plezier in dit mooie leven.



Inge De Leeuw is klinisch psychologe en heeft jarenlange ervaring in het multidisciplinair en systeemgericht werken, met kinderen & jongeren met complexe psychosociale en gedragsproblemen en hun families, in de residentiële hulpverlening. Vanuit de keuze om deze krachtige levenswijze blijvend te verdiepen en de wens deze visie te delen met kinderen en jongeren, volgde ze de opleiding tot trainer bij D. Dewulf aan het IAM. Inge geeft onder meer Mindfulnessstraining aan kinderen en jongeren. Inge maakt deel uit van het vaste team van het Instituut voor Aandacht & Mindfulness, www.aandacht.be

Berti Persoons werkte de voorbije jaren als coördinator van het Onderwijsvoorrangsbeleid Migranten in het Buitengewoon Onderwijs. Na zijn opleiding als onderwijzer volgde hij o.a. pedagogiek in het Hoger Instituut voor Opvoedkunde, remedial teaching en onderwijspathologie. Naast zijn werk als leraar werkte hij als vrijwilliger met volwassenen met lees- en schrijfproblemen. Hij werd een beoefenaar van Mindfulness en rondde aan het Instituut voor Aandacht en Mindfulness de opleiding als trainer af. In september 2008 startte hij de opleiding als I.V.-psychotherapeut aan de Educatieve Academie.

Pim Catry is kleuteronderwijzeres, auteur van het boek 'Mindfulness voor kinderen' en creator en uitgever van het spel 'ademkrachtkaarten' voor klein en groot. Ze heeft de opleiding tot Mindfulness trainer gevolgd bij het Instituut voor Aandacht en Mindfulness. Pim specialiseerde zich in het begeleiden van leerkrachten van het basisonderwijs en werkt samen met hogescholen, pedagogische centra en basisscholen. Pim geeft een heartfulness kindertrainer opleiding en heeft een privé praktijk waar ze ouder en kind samen heartful begeleid. Ook gezinnen kunnen er in communicatie met paarden samen groeien in liefde samen te zijn.

Suzan van der Goes is na 25 jaar in het bedrijfsleven overgestapt naar een spannend bestaan als zelfstandig coach en Mindfulnessstrainer. Hiertoe heeft ze de opleiding Mindfulness aan de hogeschool in Utrecht gevolgd en zich verder gespecialiseerd in Mindful parenting aan de Universiteit van Amsterdam en Mindfulness for teens bij Gina Biegel. Door deze keuzes heeft ze weer rust en balans en vooral ook weer plezier gevonden in zichzelf en in haar werk. Het werken met volwassenen en met pubers geeft haar veel voldoening. Haar focus ligt op mensen in beweging krijgen, (jonge) mensen helpen zich te ontwikkelen. Bewuster te worden, op eigen kracht te vertrouwen en in balans te zijn. Soms heb je even iemand of iets nodig die je ondersteunt, om je eigen wijsheid weer te vinden, om helderheid te krijgen. Uit eigen ervaring weet ze dat Mindfulness werkt. Het helpt je om je automatische stressreacties te herkennen en je gedachtepatronen te ontdekken. Door dit bewustzijn kan je keuzes maken en stress beantwoorden in plaats van alleen te reageren.

Merel Hoving heeft meditatie met de paplepel ingegoten gekregen. Hoe ze 'echt' moest mediteren leerde ze in een klooster in Thailand, bij Rosemary en Steve Weissman. Sindsdien heeft het haar geen dag meer losgelaten. Het was daarom ook niet moeilijk om haar baan als juriste op te zeggen en haar droom te volgen. Ze volgde de opleiding tot mindfulnessstrainer bij See True en de studie tot Mindfulness Teacher volgens de methode 'Aandacht Werkt!' aan de Academie voor Mindful Teaching. Verder heeft zich geschoold in de Mindful Schools Teacher Training en de Inner Kids training in Amerika. Tijdens de Bewuste Kids training leert ze kinderen vriendelijke aandacht te geven aan zichzelf en ontwikkelen ze op een speelse manier vaardigheden als geduld, zelfvertrouwen, vastberadenheid, compassie, balans en aandacht. En net als bij zichzelf, ziet ze dat het de kinderen meer rust kan geven om met alle uitdagingen die het leven brengt om te gaan.

Ilse Van den Daele volgt



PRAKTISCHE INFO

Papier en schrijfmateriaal zelf mee te brengen.

Voor verdere praktische vragen:

contact@aandacht.be

+ 32 (0)494 94 60 60 of +32 (0)9 328 60 90

ANNULATIE

- Tot 4 weken voor de start van de training of activiteit kunt u uw inschrijving kosteloos annuleren.
- In geval van annulering tussen 4 en 2 weken voor de aanvang, rekenen we een annuleringsvergoeding aan van 15%.
- Bij annulering tussen 2 weken en 2 dagen voor de start, bedraagt de vergoeding 30%.
- Bij annulering in de 2 laatste dagen bent u ons het volledige bedrag sowieso verschuldigd en is er dus geen terugbetaling mogelijk.
- *U kunt zich wel te allen tijde laten vervangen door een andere persoon, indien ons dit vóór aanvang van de opleiding wordt gemeld en deze persoon naar oordeel van de trainer aan de aanmeldingscriteria voldoet. Aan een dergelijke vervanging zijn geen kosten verbonden.*

Voor definitieve data en onderwerpen gelieve steeds www.aandacht.be te raadplegen. Data kunnen wijzigen. Er worden ook vaak nieuwe dagen georganiseerd.

7

Het Instituut voor Aandacht en Mindfulness

Het Instituut voor Aandacht en Mindfulness (IAM) werd in 2001 opgericht door dr. David Dewulf. Hiermee introduceerde hij Mindfulness voor preventie van depressie in Vlaanderen. Door de jaren heen is IAM uitgegroeid tot een team van 30 enthousiaste en professionele medewerkers die door het Instituut voor Aandacht en Mindfulness zijn opgeleid en gecertificeerd, en jarenlange ervaring hebben in de hulpverlening.

Het Instituut voor Aandacht en Mindfulness organiseert trainingen voor particulieren en vakkundigen, trainingen voor kinderen en jongeren, vakantieweken en themadagen zoals 'Mindful eten' en 'Mindfulness in je relatie'. Bij het Instituut voor Aandacht en Mindfulness kan men in 1 tot 3 jaar worden opgeleid tot Mindfulness trainer. Daarnaast werkt IAM samen met UGent en KULeuven voor wetenschappelijk onderzoek betreffende Mindfulness. In 2010 verwierf IAM het Qfor-label welke garant staat voor de kwaliteit van haar dienstverlening.

LITERATUUR - Boeken van David Dewulf

**Mindfulness voor jongeren (Lannoo)**

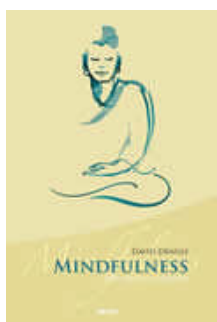
Het boek behandelt een aangepast 8-wekenprogramma voor jongeren en studenten. Volgende topics komen aan bod: angst, boosheid, vergeving, spijt en schuld en sombere stemmingen.

**Mindfulness voor je kids (Lannoo)**

De mythische figuur Pol de Trol, neemt een 8 jarige jongen mee op avontuur. Een boeiende afwisseling tussen verhalen en meditaties. Met een inleiding voor ouders en opvoeders.

**Mindfulness voor je kids – Oefeningen (Lannoo)**

In dit nieuwe en spannende avontuur trekken Pieter en zijn vriend Pol de Trol op reis naar Kabouterland. Pieter krijgt er van de koning een belangrijke, maar gevaarlijke opdracht mee. Alleen door te kiezen voor moed, liefde en wijsheid maakt hij een kans om te slagen. Lukt het Pieter om de heilige scepter terug te brengen naar Kabouterland? Het is een boekje met wijze lessen voor je kind. De bijhorende cd bevat 15 oefeningen die je samen met je kind kan doen en die wetenschappelijk onderbouwd zijn om kinderen te leren omgaan met stress, emoties en de uitdagingen die het leven met zich meebrengt.

**Mindfulness, een pad van vrijheid (Acco)**

Het boek brengt de ruimere structuur waarin mindfulness al 2500 jaar bestaat op een praktische wijze voor wie een geëngageerd leven wilt leiden. Het boek combineert de Oosterse wijsheid met de moderne westerse psychologie. Je kunt lezen als informatief 'leesboek' maar je kunt het ook gebruiken als werkboek door intensief met de reflecties en meditatieoefeningen om te gaan. Het boek leest prettig door de lichte opmaak. Citaten en overdenkingen zetten je telkens weer aan het denken en de meditatieoefeningen zijn verhelderend.

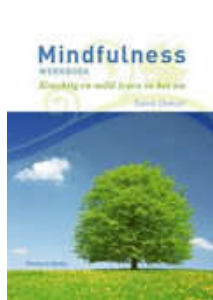


Instituut voor Aandacht & Mindfulness



Mindfulness meditaties bij een pad van vrijheid (Acco)

Boekje inclusief 2 cd's met meditaties voor de oefeningen bij een pad van vrijheid.



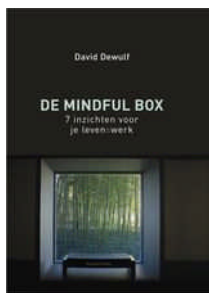
Mindfulness werkboek. Krachtig en mild leven in het nu (Roularta/Servire)

Met dit nieuwe boek leert u stap voor stap de mindfulness vaardigheden aan. Het boek combineert Mindfulness met sleutelementen uit de cognitieve psychologie en Mind/Body Medicine. De korte stukken en de afwisseling met citaten, verhalen en praktijkvoorbeelden maken het boek makkelijk te lezen. Toepassingen zijn o.a. stress, burn-out, emotionele intelligentie, positieve attitude, pijn, STAR-communicatie, grenzen, zelfzorg en preventie van depressie



Mindful gelukkig – 7 bronnen van innerlijke vreugde (Lannoo)

Iedereen wil gelukkig zijn en toch lijkt het zo moeilijk. Voor velen lijkt geluk zelfs ongrijpbaar of 'niet voor mij'. Met 7 concrete mindfulnessprincipes en -oefeningen kun je innerlijk geluk ontdekken. David Dewulf neemt de lezer in 7 stappen mee in dit boeiende avontuur naar innerlijk geluk.



De Mindful BOX - 7 mindfulness principes voor je levenswerk (Roularta/Kosmos)

7 mindfulness inzichten, op een inzichtelijke en praktische manier vertaald in het creativiteitsprincipe 'thinking out of the box'. Ze vormen een praktisch kader van waaruit je creatief kan reageren op 'moeilijkheden' en uitdagingen op het werk en privé. Het boek biedt een praktische handleiding om je een weg te banen door de groeiende complexiteit van het leven.



Mindfulness in je relatie - Geschenken van liefde en intimiteit (Lannoo)

Mindfulness in je relatie toont je stap voor stap hoe je een geschenk kunt worden voor elkaar. Met inspirerende teksten, concrete voorbeelden en praktische tips helpt David Dewulf je op weg naar meer evenwicht en diepe verbondenheid met je partner.

In dit unieke boek focust David Dewulf op de hartelijke houding zoals onderwezen door de Boeddha, de liefdevolle communicatie in de traditie van Thich Nhat Hanh en mindful seks geïnspireerd door de oosterse tantra. Een aanrader voor wie zijn relatie een plaats in zijn hart wilt geven.



Instituut voor Aandacht & Mindfulness



Mindfulness voor jongeren – oefeningen (vanaf 06/03/2012 in de boekhandel)

Mindfulness blijft razend populair, en leidt ook bij jongeren tot goede resultaten. Regelmatig oefenen zorgt ervoor dat ze stress beter leren hanteren, minder faalangstig zijn en hun emoties beter kunnen plaatsen.

David Dewulf stelde speciaal voor jongeren een mindfulnessstraining samen, met herkenbare voorbeelden uit hun leefwereld en concreet toepasbare technieken. Dit cd-boekje bevat meditaties waarmee jongeren onmiddellijk zelf aan de slag kunnen. De ideale aanvulling op het veelgeprezen basisboek Mindfulness voor jongeren.