

De ervaringen van cursisten die de Mindfulness en Cognitieve Gedragstherapie Training (MBCT) hebben gevolgd.

In wat volgt kan je de onverknipte ervaringen lezen van alle cursisten die over een periode van drie jaar mijn Mindfulness MBCT training hebben gevolgd.

Met ingang van 2017 ben ik er mee gestopt om ze te verzamelen omdat we intussen al aan 45 bladzijden en de ervaring van een 300-tal cursisten zaten. Ik denk niet dat iemand nog wacht op meer. Een cursus kan door rijping alleen maar groeien en beter worden.

Wel ben ik vanaf 2017 met een professionele facebookpagina begonnen, waarop cursisten ook spontaan hun ervaringen kunnen nalaten: <https://www.facebook.com/wilfriedvancraen>

Toch zijn de reacties die u zo dadelijk hieronder kan lezen, een ruime en adequate kennismaking met de cursusinhoud, methodiek en werkwijze, omdat ze de persoonlijke ervaringen weergeven van zoveel mensen.

Ik hoop dat ze u mogen inspireren.

Wilfried Van Craen

MBC-T training van Wilfried Van Aalen November - december 2016

Herman MEGANX

Deze 11 sessies hebben me een andere kijk op het Leven gegeven.

Leven in het nu, en aanvaarden wat er is en gebeurt.
Ik ben hierdoor rustiger geworden, milder en krijg veel positiever oog. het Leven.

Stress en angst zijn meer onder controle wat het Leven veel comfortabeler maakt.

Christophe

Het unieke aan deze cursus is dat het 2 stromingen met elkaar tracht te combineren. Enerzijds wordt er in de cognitieve psychologie ingegaan op constructies die wij in ons hoofd van de realiteit maken. Dit wordt uitvoerig besproken met voorbeelden. Anderzijds is er het mindfullness lijn dat men inzoomt op aanwezigheid van de dingen. Hier wordt een introductie gegeven in verschillende meditatie en relaxatietechnieken.

Wim

De cursus kan dienen als een bijbaad in het verdere leven voor mensen die bewust en met meer aandacht in het leven willen staan. De aandacht voor jezelf en je lichaam helpen me bij het verminderen van

spanningen en stress.

De cursus laat ieder vrij zichzelf te zijn en zich ook zo te gedragen. Aandacht, focus en bewustzijn neem ik mee naar de toekomst.

Herhaling en verdieping van inzichten uit de cognitieve ψ , met een eigen visie op mindfulness.

DE CURSUS REIKT EEN VEELHEID AAN METHODES AAN OM OM TE GAAN MET MENSELIJKE PROBLEMEN. VOORAL DE COMBINATIE MINDFULNESS EN COGNITIEVE GEDRAGSTHERAPIE IS DAARBIJ NUTTIG. HET GAAT TELKENS OM NIEUWE INSPIRATIES OPDOEN.

PETER

- LEKEN HET VERSCHIL MAKEN TUSSEN HOOFDZAKEN & BIJZAKEN, NIET TE VEEL AANDACHT SCHENKEN AAN BIJZAKEN.
- LEEF NU, NIET GISTEREN, NIET MORGEN

CLAUDINE

HET IS EEN START NAAR EEN GEWOONTE OM VREDE TE KUNNEN ERVAREN IN JEZELF EN OP DIE MANIER OOK DEZE VREDE EN RUST IN JE OMGEUING TE VINDEN, TE HERKENNEN OF ZELF IN SITUATIES TE BRENGEN.

DEZE CURSUS GEEFT GEREEDSCHAP MEE OM ZELF, OP HEEL EENVOUDIGE MANIEREN, AAN DE SLAG TE GAAN.

~~WAT KRUGEN OP JE GEWOONTES EN BEWUST OMGAAN
ZICHT~~

LARA ROSSEEL

Je leert focussen op het nu, je leert je zintuigen te gebruiken om het huidige moment bewust op je op te nemen. Je ontdekt een andere mogelijke levenshouding. Een combinatie van het westerse & oosterse denken.

Jasmien

IN OOSTROO VOORK: "WELKOM IN HET LAND VAN NU" & MIJDHEID VOOR JEZELF & ANDEREN.

✓12

Shit happens: het leven brengt niet altijd wat je ervan verwacht. En toch moet je verder. Deze cursus leert je om te gaan met de realiteit zoals ze is en bepaalde gedachten toe te laten, zonder dat ze je verdere leven gaan bepalen.

Simon

Voor mij is deze cursus een "life changing experience" en smaakt naar meer. Het is het begin van een andere levenshouding waardoor de levenskwaliteit erg veel toeneemt.

Stefanie Vinken

Ik heb geleerd dat gedachten vaak constructies zijn die we opbouwen en dat die vaak verschillen van de realiteit.

Chantal v. Z.

Deze cursus gaf me inzicht om liefdevoller naar mezelf te kijken en gaf me handvaten om met mijn denken om te gaan.

Deze cursus maakt je bewust, laat je terug thuiskomen in jezelf wat we in deze hectische tijden vaak uit het oog verliezen.

Evelien

Deze cursus heeft mij geholpen om beter om te gaan met stresssituaties. De technieken die we geleerd hebben kan ik ook toepassen in het dagelijkse leven.

Anja.

EEN ZINVOLLE TRAINING MET AFWISSELING VAN LEERRIJKE INZICHTEN & OEFENINGEN! ~~DE~~ DE LEERWINST PAS IK NOG STEEDS TOE IN MIJN DAGDAGELIJKS LEVEN, ZOWEL ~~OP~~ BINNEN MIJN WERK ALS PRIVÉ. MERCI WILFRIED!

AMARYLLIS LAENEN

MBCT training september - oktober 2016 van W. Van Oelen.

Wat heb je aan deze cursus gehad?

Life is precious. Let je leven niet in de
koelkast. Kleine dingen zijn niet altijd klein.
Hilde

Een kleine investering in een grote kwaliteitsverbetering
van m'n leven. Bernard Ankers

Zeer leerrijk, veel praktische tips en oefeningen
om met kleine ingrepen meer levenskwaliteit
in te bouwen. Een boeiend groeiproces.

Bedankt, TUL

Meditatie brengt rust en stilte in mijn hoofd, in
mijn wereld. MBCT heeft een verruiming teweeggebracht
zodat ik nu toch de stap ga zetten om ergens te
gaan zitten.

Bedankt. Véronique Barbe'

Ik heb in deze cursus veel praktische hand-
vatten, toepasbare technieken en inzichten
aangereikt gekregen, genoeg om een leven
verder mee aan de slag te gaan.

Ingrid Boney

Deze cursus heeft mij terug in het 'nu' gebracht, mij terug leren
focussen op de realiteit & niet op gedachten. Ze heeft mij veel
rust gebracht door mij bewust te maken van alle denkfouten die we
allemaal maken & me de tools aan te reiken om die te
(proberen te) vermijden in de toekomst. Een aanrader! Loes

Uit een workshop aan alternatieven heb ik nu 4 of 5 gevonden
die bij mij passen om op gezellige tijdstippen uit te voeren
om in het "nu" te komen en een vorm van rust te
ervaren. Frank

Leren het Even met aandacht waarden in het Hier en
nu (SC)

Mindfulness leert je op een andere manier naar het leven te kijken

JDC

Gedurende de cursus heb ik een duidelijke evolutie gemerkt in de manier waarop ik met 'negativiteit' omga. ~~##~~
- Elizabeth

Een actieve cursus waartoe je een stuk levenswijshoud aan overhandigt.
FRANK

De cursus gaf mij een bewustwording van mijn musturbaties en een manier om beter in het leven te staan.
Leet.

Mindfulness helpt om te leren denken zonder verlies van levenskwaliteit. Denken brengt de gezondheid ernstige schade toe.

Peter DK

Een ervaringsgerichte werkdagje gericht op concepten uit Mindfulness en de cognitieve psychologie. Heel intens en confronterend. ED

4 boeiende dagen: verwijzend - vernieuwend, stilstaan en achterom kijken en op een 'andere' manier verder doen LG

Een nieuw licht laten schijnen in en op mijn leven.
Van Beetje bij beetje Wilhelm

JK heb geleerd om te mediteren en dat helpt mij tijdens stress situaties. Maar ook dat je eeuwig een leerling blijft.
Annelien

In het begin was ik een beetje ~~ste~~ sceptisch
maar een nieuwe wereld opende zich voor mij
welke mij technieken aanleerde en mijn inner-
lijke rust terugbracht

André

MBCT training mei-juni 2016

Wat heb je van deze cursus gehad?

- DOOR DE CONCRETE AANPAK VOND IK DEZE CURSUS BETER DAN ^{EEN} REEDS GEVOLGDE CURSUS. DOOR VEEL DUIDING EN ANEKDOTES HIELP DIT MINDFULNESS TE INTEGREREN IN HET DAGELIJKS LEVEN. HET LEERT MIJ DE WEERSTAND OP TE GEVEN TEGEN DE REALITEIT. - STEFFI -
- * INZICHTEN, BEWUSTWORDINGEN EN TOOLS OM ER MEE OM TE GAAN EEN HOUVAST, STRUCTUUR (GROEP) OM VERDER TE GAAN EN DE OEFENINGEN VOL TE HOUDEN - YVES -
- * HET IS MEER DAN EEN GEWONE MINDFULNESSCURSUS. JE LEERT DENKFOUTEN OPSPOREN DIE ONNODIG JE LEVEN BELASTEN ZEER PRAKTISCH TOEPASBAAR EN LEERRIJK EVA
- * VOORAL DE PRAKTISCHE TIPS OVER HOE OM TE GAAN MET ⊖ GEDACHTEN, ZAL ME ZEKER BIJBLIJVEN. BV. PERSPECTIEF & OVER HET TENIET DOEN VAN CONSTRUCTIES IN JE HOOFD. + IETS MET AANDACHT DOEN Mief
- * DE CGT HEEFT VEEL INZICHT GEBRACHT IN HOE ONZE BENADERING/ DENKEN VAN/OVER EEN BEPAALDE SITUATIE EEN GROTE INVLOED HEEFT OP ONZE LEVENSKWALITEIT & IN MIJN GEVAL MIJN ANGST- GEVOELEN IN STAND HOUDT. DE CURSUS IS VERHELDEREND EN HELPT OM SITUATIES (IN DE TOEKOMST) ANDERS/POSITIEVER ~~NA~~ TE BEKIJKEN. EVELYNE.

- INZICHT IN H'N FUNCTIONEREN, BEWUSTE
ZIJN EN IN HET LEVEN 'PROBEREN' TE STAAN,
NIET ZOALS MEN VAN JE VERWACHT, MAAR
WAT JE POSITIEVE ERVARINGEN EN EMOTIES
GEEVEN. An

ISAURA: DE CURSUS BRACHT ME VEEL NIEUWE INZICHTEN BIJ: ZOWEL IN MEEZELF
(V.B. DE DENKFOUTEN DIE IK MAAK; DE REFLECTIES DIE MIJ BEPERKEN IN MIJN ZIJN)
ALS IN ALGEMENE PSYCHOLOGISCHE PRINCIPES. HET GEEFT ME TECHNIEKEN OM
MEER MET AANDACHT IN HET NU TE LEVEN EN MAAKTE ME MEER DAN EENS
BEWUST VAN HET FEIT DAT JE GEEST, NET ALS JE ANDERE FUNCTIES, MITS
VEEL OEFENING VAN BIJGESTUURD WORDEN. BOVENDIEN KWAM IK IN CONTACT
MET ZEER BOEIENDE MENSEN & LEERDE IK DAT MEDITATIE NIET ZO ZWEEVENDIG
IS ALS MEN DENKT EN VOOR MIJ EEN GOEDE MANIER IS OM TE BEZINNEN EN TOT
RUST TE KOMEN.

JOSIANE IK HEB VAAK GEDACHT TIJDENS DE PERIODE VAN DE
CURSUS: "WAAROM HEB IK HET NIET URDEGER GEDAAN?"
IK VIND DE COMBINATIE VAN COGNITIEVE THERAPIE EN
MINDFULNESS INTERESSANT OM DAT DIT ME DUIDELIJK
BENAAKT HEEFT DAT ER MEER DAN 1 MANIER IS OM NAAR
DE "REALITEIT" TE KIJKEN. DE CURSUS HEEFT ME
VOOMAL BIS GEBRACHT OM BEWUSTE HET ALLES OM TE
GAAN, BEWUSTE IN HET LEVEN TE STAAN, ANDERZ TE
KIJKEN NAAR PROBLEMEN....

Tien Door deze cursus ben ik mij ervan bewust geworden
dat ik bijna continu op automatische piloot heb
geleefd, waardoor ik het gevoel heb dat ik veel heb
gemist. Door mijn aandacht op het "nu" te
brengen voel ik me veel meer ontspannen en
leef ik veel bewuster.

E. BURM: Een waar cadeau. Eigenlijk zou iedereen op jonge leeftijd de kans moeten krijgen aan een dergelijke cursus deel te nemen om tot een "levenskunstenaar" niet te groeien alle zonden alleen minder lijden. Het ultieme doel is niet te groeien tot onze eigen obsessie toe.

JOANNA. ~~NEG.~~ GEDACHTEN OMZETTEN IN POS GED.
DOOR OEF, MEDITATIE EN PRAKTYK, MAAKT DAT JE MILDER, GEDULDIGER, ZACHTER WORDT.
ZO VOELDE HET VOOR MIJ.

DIETLINDE: VOORAF DACHT IK 'GAAT DEZE CURSUS WEL IETS VOOR MIJ ZIJN' EN 'GAAT HET NIET TE ZWEVERIG ZIJN'... MAAR ER IS HELEMAAL NIETS ZWEVERIGS AAN EN IK BEN BLIJ DAT IK DE CURSUS GEVOLGD HEB. IK BEN ME NU GOED BEWUST VAN HOE VAAK IK OP AUTOMATISCHE PILOOT OVER GA.
DE ADEMEDITATIE IS GOED TOEPASBAAR EN WERKT VOOR MIJ GOED.

MARLEEN: DEZE CURSUS HEEFT ME ENOAM GEHOLPEN OM INZICHT TE KRIJGEN IN MIJN MANIER VAN IN HET LEVEN TE STAAN:

- VERSTILLEN
- IN HET "NU" LEVEN
- ANDERS OMGAAN MET DE REALITEIT
- PIEKEREN COUNTEREN

ECHT POSITIEVE

IS EEN HEPBOOM IN HET HERSTEL VAN MIJN
Binnen uit!

BOYD

HET IS STEEDS VERFRISSEND OM DE
WERKELIJK BELANGRIJKE ZAKEN IN EEN MENSEN-
LEVEN AANDACHT TE GEVEN.
DAT KAN DOOR ANDERE GEDACHTENPATRONEN
TE LEZEN ONTWIKKELEN.
DEZE CURSUS HEEFT DAARTOE AANGELET, ZO GOED ALS
IN HET HAAR ERVAN, EN IN DIT STADIUM VAN MIJN
LEVEN, MOGELIJK WAS
DE CURSUS WAS NIET PERFECT, IK EVENMIN,
MAAR WIJ ZIJN GOED, WIJ ZIJN GOED GENOEG.....
BEDANKT LEVEN, BEDANKT WILFRIED, BEDANKT
MENSEN DIE OM HET LEVEN EN OM MIJ GEVEN, BEDANKT IK!

INGE

"NIEMAND HEEFT ONS EEN LEVEN BELOOFD ZONDER TELEURSTELLING,
PIJN OF VERDRIET" LEERDE U ONS. DIT BESEF HELPT MIJ OM BETER
OM TE GAAN MET MOEILIJKE PERIODES IN MIJN LEVEN.
OOK HET INZICHT IN DE KRACHT VAN ONZE GEEST HELPT MIJ
BEGRIJPEN HOE IK VAAK ZELF MIJN PROBLEMEN CREEER EN HOE
IK DIT KAN VERANDEREN.
EEN HEEL LEUKER CURSUS DIE MIJN LEVEN ONGETWIJFELD IN
POSITIEVE ZIN KAN VERANDEREN & BEÏNVLOEDEN, WAARVOOR
HEEL HARTELIJKE DANK!

BRIGITTE

DOOR MINDFULNESS, NIEUWE INZICHTEN,
NIEUWE LEVENSHOUDING EN DIT TER
BEJORDERING VAN DE ~~KWA~~ALITEIT VAN
MYN LEVEN.

MBCT TRAINING februari-maart 2016
door Wilfried Van Craen

Wat heb je aan deze cursus gehad?

HET BESEF DAT MBCT KAN WORDEN TOEGEPAST IN
KLEINE, DAGDAGELIJKE DINGEN WAARDOP JE
VASTGEROESTE GEWOONTES TOCH KAN VERANDEREN.
(Inge)

IK BEN ME MEER BEWUST VAN MIJN AUTOMATISCHE PILOOT.
DE AANDACHT DIE BESTEED WORDT AAN HET IN PRAKTIJK BRENGEN
VAN DE THEORIE, HEB IK ALS EEN GROTE MEERWAARDE ERVAREN
IN DEZE CURSUS. (Lisbeth)

IK BEN MEER GAAN BESEFFEN DAT IK BEWUSTER MOET
GAAN LEVEN. DIT DOOR RUSTPAUZES IN TE LASSEN,
BETER EN DIEPER TE COMMUNICEREN MET MIJN MEEDELIJZEN
EN REGELMATIG TE MEDITEREN (PIERRE).

NU WEET/BESEF IK DAT JE DE KEUZE HEBT. JE BESLIST ZELF
HOE JE JE LEVEN WIL LEVEN. PRAKTISCHE EN BRUIKBARE HANDVATEN
GELEERD OM OM TE GAAN MET NEGATIEVE GEDACHTEN.

(TANYA)

HET LEVEN IS WAT HET IS. NIETS MOET ALLES
MAG. IK KIJK VANAF NU OP EEN HEEL ANDERE MANIER
NAAR MZELF. HEEL VERNIEUWEND. LEVEN IN HET HIER
EN NU IS MEER DAN DE MOEITE WAARD.

K. DECLERCQ

DEZE CURSUS WAS VOOR MIJ VOORAL TOEPASBAAR IN HET
DAGELIJKE LEVEN. NIET ENKEL MEDITEREN MOEDT HOE DIT
TOE PASSEN EN JE GEDACHTEN 'ORDENEN'. 'ONDANKS' EEN
AANTAL DINGEN DIE NIET LOPEN ZOALS JE WILT, KAN JE
TOCH GENICTEN DODE TE SONVROEDEN WAT ER IS.

M. Desmedt

Wat deze cursus mij heeft bijgebracht is
het leren focussen op wat hier en nu
is, het toe te laten en dan te
kiezen wat ik er mee doe.

N. De Coninck

IK ben bewust geworden van mijn gedachten (patronen)
en over de impact van deze gedachten op mijn lichaam,
geest en gedrag. IK heb geleerd dat ik meer controle kan
hebben over deze gedachten zodat ik de kwaliteit van mijn
leven kan verbeteren.

A. Niculescu

Dat ik niet de enige ben met die
innerlijke onrust was voor mij nieuw.
Verzet en weerstand kunnen benoemen
en mogen toelaten idem. Ik ontdekte
het topje van de ijsberg maar hoop
wel die niet meer uit het oog te
verliezen. Hilde Van Dorsselen

Ik heb geleerd om op een andere manier naar mezelf
en vooral naar mijn lipsplect te leren kijken.
Mijn beeld tussen mijn 2 oren is "bijgeschaafd" &
positiever geworden!" Veerle T'Seyer

De Cursus heeft me geleerd het leven anders te bekijken.
Het heeft me geleerd MIJN LEVEN te leven ~~op~~ hoe,
waar, wat, wanneer ik wil. Emmy Collier

Intensief, verruimend & anders.

Terug naar de basis.

Elke situatie is wat ze is, maar je kan er wel op 2
verschillende manieren mee omgaan. Wat een openbaring!

IK HEB GELEERD OM "MOETEN" UIT MIJN VOCABULAIR
TE SCHRAPPEN, WANT EIGENLIJK MOET IK BIJNA NIETS,
MAAR WIL IK WEL HEEL WAT ZAKEN! DIT IS VOOR MIJ
EEN VEEL POSITIEVERE MANIER OM DE DINGEN TE
BENADEREN.

ERVARINGSGERICHT VANUIT DE GROEP LEREN TERUGKEREN NAAR HET NU-
MOMENT. (GUY)

Boeiende, intensieve cursus. geen zweverig ~~goed~~ gedoe,
2 voeten blijven op de grond.
Veeleisende lesgever, ook qua huistaken, maar
alles met de bedoeling het maximum uit de
cursus te halen. Brenda

MBCT training november - december 2015
W. VAN CRAEN

WAT HEB JE ER AAN?

Goed om je stress te kanaliseren. Kanaal

leren relativeren & zelfkennis geven. I can
out of the box denken in moeilijke situaties. Erika

Mijn weg ergens naar toe, wat die ook mag
zijn, dank me. Ik krijg een rugzak mee.
Luc

De cursus is nuttig om te leren omgaan met de dagelijkse
realiteit die ons soms overvalt en soms overweldigend voorkomt.
Ademhalingsmeditatie en het idee van de tweede pijl zijn zaken
die mij in het dagdagelijkse leven echt helpen op moeilijke momenten. Wil

Praktische cursus, gebaseerd op het dagdagelijks
leven met concrete voorbeelden om je meer op het
positieve te focussen en pieken te leren couperen. Saskia

Een echte eye-opener! Deze cursus leert je anders/beter in het
leven te staan door je denkprocessen te doorgronden en te stellen. Geert

W sloot de cursus af met "durf eigenzinnig te zijn". De
leerlijke en open manier waarop Wilfried ons meenam
doorheen deze 4 dagen werkt inspirerend.

een waardevolle doe, beleef- en leerervaring. Mijn leven is
terug boeiender door het kleine te accepteren

er is steeds zon en schaduw.

Annelies

ER WERDEN ONS

- HANDVATEN AANGEREIKT OM BETER TE KUNNEN OMGAAN MET STRESSMOMENTEN.

WE LEERDEN OM ALERT TE ZIJN OP ONS
PIEKEREN - GEDACHTENSTROMEN - ASSOCIATIES.

VALERIE

- HET HEEFT ME DOEN BESEFFEN HOE DIKWILS IK IN BÉPAALDE GEDACHTENGANGEN VAL, SOMS COMPLEET ONBEWUST.
IETS VANUIT EENANDER PERSPECTIEF BEKIJKEN KAN EEN HEEL VERRUIMENDE ERVARING ZIJN.

EVERT

DEZE CURSUS WAS GEEN ZWEVERIG GEZWETS, MAAR BOOD CONCRETE, BRUIKBARE HANDVATEN EN TECHNIEKEN OM POSITIEVER EN RUSTIGER OM TE GAAN MET DE DAGDAGELIJKE REALITEIT DIE NIET ALTJD EVEN FANTASTISCH IS.
HET HEEFT MIJN KIJK OP DE WERELD EN MEZELF STERK VERANDERD.

MARIJKE

MEDITATIE KAN JE ALTJD EN OVERAL TOEPASSEN IN HET DAGELIJKSE LEVEN. DIT KAN JE HELPEN OM TE FOCUSSEN OP DAT ECHT TELT.
EEN POSITIEVE HOUDING KAN JE LEVEN VERRIJKEN.

LORE

JE KRIJGT INZICHT IN HOE JE VAAK ZELF DE STRESS ERGER MAAKT DAN DE REALITEIT ZELF.

JE LEERT TECHNIEKEN DIE JE LEREN ONTSPANNEN, DIE JE TERUG BRENGEN NAAR HET NU EN DIE MAKKELIJK TE INTEGREREN ZIJN IN HET DAGELIJKSE LEVEN

LINDA.

JE WORDT BEWUST VAN DE MECHANISMEN DIE
JOU PARTEN SPELEN DIE DE LEVENSKWALITEIT NAAR
BENEDEN HALEN.

HET HELPT JOU HERBRONNEN / IN HET NU
TE LEVEN.

DIT ALLES BRENGT MEER RUST IN JE LEVEN

ANN

Mijn manier VAN DENKEN IS VERANDERD.

MIJN REALITEIT IS NIET DE ECHTE REALITEIT. HEB IK ER ZELF
VAN GERAAKT. IS GEM CONSTRUCTIE

DIE BEWUSTWORDING HEEFT ME ENORM GEHOLPEN EN
GA IK IN DE TOEKOMST ZEKER HANTEREN

CARLA

Ik heb inzicht gekregen in de werking van mijn
negatieve gedachten en hun invloed op mijn „doen“.

Lieve

LEREN STILSTAAN BIJ DE CONSTRUCTIES DIE JE MAAKT IN
HET LEVEN, CONSTRUCTIES DIE ^{EIG.} LOSSTAAN VAN DE REALITEIT.
DIT INZICHT VOELT ALS EEN BEVRIJDING: JE KAN HET
LEVEN IMMERS NIET VOORSPELLEN OF CONTROLEKEN, DAT
LOSLATEN IS EEN VERRIJking. KIM

BEWUSTWORDING VAN DE/JE LEVENSKWADITEIT

duik

IN DE CURSUS HEB IK GELEERD DAT IK VEEL KRACHT
IN MI HEB. KRACHT WAAR IK VAN UIT PUTTEN ALS IK HET
NODIG HEB DOOR BV MEDITATIE OF DOOR DINGEN VANUIT EEN
ANDER PERSPECTIEF TE BEKIJKEN. KARINE

- EEN ONVOORWAARDELIJKE VREDE DOOR NIET MEER AF TE
HANGEN VAN SITUATIES VAN BUITENAF.
(VREUGDE, GELUK, MENTAALTOESTAND)
- OBSERVEREN EN DAARDOOR DISTANTIËREN VAN JE
GEDACHTEN, DIE VAAK DE BRON ZIJN VAN NEGATIEVE
GEVOELENS.

Charlotte

Mindfulness MBCT - Training september - oktober 2015

Wat heb je ervan gehad?

Het was een erg praktijkgerichte cursus ~~en~~, brengt veel ~~te weeg~~ en maakt ~~merkbaar~~ verschil in dagelijks leven

Kevin

Dankzij de cursus Mindfulness kan ik beter om met dagelijkse bezwaren, maar leer ik ook beter omgaan met 'lege en lege' problemen in het leven. Ik leef 'menselijker' en heb mijn leven relativeren. Een grote aanrader voor iedereen!

Ann D.

Ik dacht vroeger dat mediteren, deel van de cursus, heel zweverig was en ging over wegdromen en gelukkig zijn. Maar tijdens de cursus leerde ik dat het vooral gaat over kunnen aanvaarden over hoe je je nu voelt. Dat beseffen is vaak al een hele stap, en zorgt vaak al voor minder stress.

De cursus werpt licht op nieuwe mogelijkheden. Je hoeft niet met je lamp in 1 richting te schijnen. Je kan er zelf voor kiezen om een ander hoekje te belichten. Ik vond het een enorm, fijne, waardevolle ervaring.

Aangename dagen in een mooie omgeving
ongedwongen open sfeer.
Prettig om te doen, ik bedel, om te zijn... :-)

Joë Van Welden

Mindfulness is een game of life dat je 24 op 24
speelt... en je wint altijd!

Karel Verhoeven.

Heel veel inzichten verworven die zeer toepasbaar
zijn in het dagelijkse leven.
Toos vergete

Goede inzichten - oefeningen. Fyne groep en lesgever!

Marken

Geen zweverige theorie, maar inzichten in gedachten
en emoties en alle valkuilen die daarbij komen
hijgen. Er wordt een duidelijk theoretisch kader
aangeboden waarin heel veel dingen uit het dagelijks
leven kunnen worden geplaatst.

Deze cursus veranderde mijn kijk op heel veel dingen.

Anne

- Mindfulness : helpt om je hoofd leeg te maken ... Diana.

- Zeer interessante en handige ideeën & technieken om mee te werken in je leven; om een kwaliteitsvoller leven te hebben.

- Leert je relativeren en helpt inzicht te krijgen in jezelf

- Interessante cursus met veel praktisch toepasbare oefeningen. Kim

- Praktisch gericht, reikt verhelderende inzichten aan, genuedelijke sfeer; op eigen ritme en maat te volgen. Blij dat ik dit gevolgd heb.
Fredriqne.

- Een investering in mezelf! Een aanrader voor iedereen!
Lucie

- Veel nieuwe inzichten meegekregen. Mijn innerlijke rust gevonden. Nu ga ik een boeiende reis tegemoet. Nadia.

- De combinatie van mindfulness en cognitieve therapie maakt deze cursus erg toegankelijk! Mijn vooroordelen waren geheel onterecht. - Kelly

DOEM!
'T DOET GOED
ELKE DAG
SOFIE

- HEEL TOF OM MI IN EEN GROEP GELIJK GESTEMDE MENSEN
JEZELF EN DE ANDER BETEKEN TE LEREN KENNEN.
KUISTEL

Het is geen zuiverig gedoe, je krijgt concrete handvaten om je twijfels en piekermomenten een plaats te geven.

Heel levendige cursus voor jong en oud. Zeker aan
te raden als je leven zou leidt op je je leven.
Anke

Goed gefundeerd in wetenschappelijke achtergrond.
Helder en duidelijk uitgelegd en op een rustige
manier gegeven. Heel levendige en nuttige cursus.
Dries

MBCT cursus mei-juni 2015

Wat heb ik er aan gehad?

Veerle: Deze cursus gaf mij opnieuw de kans en de mogelijkheid om de waarde van mindfulness te ervaren, en dit in een heel open en constructieve sfeer. Het maakt vooral veel bespreekbaar, zowel in en voor mezelf als in de relatie met anderen.

Filip: Mijn werkgever is van plan mindfulness cursussen te organiseren voor haar eigen werknemers en er bleef weinig interesse voor te zijn omwille van het 'onbekende'. Tijdens een discussie daarover heb ik iedereen aangeraden om zo'n mindfulness cursus te volgen.

Hans: De cursus was heel concreet met veel praktische tips voor het echte leven.

Elis: Het maakt de draagkracht groter. Het doet je dingen vanuit een andere kant bekijken, afstand nemen. Het brengt ook meer rust in mijn leven. - is een aanrader!

Guy: Ik had nooit vermoed dat ik zelf mijn emoties en gedachten zou kunnen sturen. Na deze cursus wel! Dank hiervoor aan alle cursisten en aan Wilfried!

Annelies: Onze breain gebruiken als het past. Enkel denken als het nodig is. Meditatie om tot rust te komen, om in het "nu" en "om alert te zijn". Meer controle over je leven.
Marlene Bedankt om mij een opdracht te geven die ik niet heb gedaan.
en alle wijze woorden.

~~Frank~~ Franke.
Wat opvalt aan deze cursus is hoe doorsnee mensen met ~~deze~~ gelijkaardige problemen worstelen als stress, piekeren, foute interpretaties. Wat zo verrijkend was aan deze cursus zijn de praktische tools die ze kregen om deze problemen zelf aan te pakken.

Omdat ik door teveel te piekeren slechter en slechter begon te slapen wilde ik er heel bewust iets mee doen. Tijdens de week van de slaap - georganiseerd door cm- werd er aandacht besteed aan slaapproblemen. Enkele deskundigen kwamen een lezing geven. Tijdens de lezing van Wilfried Van Craen werd het me duidelijk dat mindfulness misschien wel iets voor mij zou zijn.

Ondertussen heb ik er de cursus van vier zaterdagen achter de rug. En ik denk wel dat ik mag zeggen dat ik er heel wat heb bijgeleerd.

Stap voor stap leer je wat er verkeerd loopt als je je energie in piekeren investeert. Door dat gepieker isoleer je je en bekijk je vele dingen door een niet realistische bril. Je leert hoe het anders kan. Door hele concrete oefeningen te doen, door een goede theoretische bagage krijg je nieuwe inzichten. Ook de groep met wie je de sessies volgt is belangrijk. Het is zeer verrijkend met anderen te kunnen delen en ook te luisteren naar wat er bij anderen leeft.

Je raakt zeker niet oververmoeid want zeer regelmatig worden er pauzes ingericht met koffie een hapje of water en niet te vergeten alles verloopt in een heel aangename omgeving die meer dan rustgevend is.

Mijn conclusie is dus dat het zeer zeker de moeite waard is!

Christine Van Royen

(Omdat Christine een visuele handicap heeft, verkoos ze de feedback te mailen ipv neer te schrijven-WVC)

* Ik heb het gevoel op de rem te kunnen gaan staan,
afstand te nemen en een veilig net te vinden om de
dingen opvullen in proportie te zien. Zicht krijgen op constructies
die ervoor zorgen meespelen in hoe je wilt en wat je doet.

De

Als je negatieve gedachten & gevoelens hebt
van je overnemen, zijn de technieken in de
cursus zeer bruikbaar om de dingen
die gebeuren te plaatsen en in hun
context te zien. Je bewust worden van
het feit dat het anders kan, is een
verandering.

Kristin

Deze cursus is een aanrader voor iedereen in deze
hedendaagse gevaarlijke maatschappij waarin je dreigt
geleefd te worden. Na deze sessies is onze trainer
er in elk geval bij mij ingeslagen een goede basis, een bagage
mee te geven en aan te leren om daarmee om te gaan
en een positieve mening te geven.

Bram Bebaert

MBC T februari - maart 2015 W. Van Groen
Ervaringen cursisten.

Wat neem je zeker mee?

~~Wat~~

Het besef dat emoties en zelf fysieke pijn
manifestaties ~~kunnen~~ (kunnen) zijn van onze gedachten
en dat ~~de~~ meditatie ons kan helpen om die te
aanvaarden of te verminderen. Emile

Ook als koppel zeer verrijkend misschien wel meer waard dan
relatietherapie. Valérie

Het inzicht dat we als mens de realiteit slechts ^{proberen} interpreteren,
en dat deze interpretatie dynamisch is. Met de mildheid die Mind-
fulness wil meegeven krijg je een andere kader om de wereld te
beschouwen. Christian

Het leert me zeker bijgedragen om de zaken
positiever te bekijken en te kunnen genieten van momenten
die je op dat ^{moment} beleeft. Bewustmaking van je denken en
opvattingen is altijd ook een intuïtieve manier
puur om meer echt te kunnen beleven. Justine

Je moet niet gelukkig zijn elke dag. Lijden en slechte dagen zijn een
deel van het leven. Het is oké zoals het is. Joismien

Gedachten zijn gunstiger. Dit helpt mij rust
te vinden wanneer ik te veel peukel of anticiperen
over een gebeurtenis. Ik heb een boek aan
de cursus gehad.

Emmanuelle Martens

Het leven is wat het is, dan is dat zo.

Afstand nemen van gedachten die neg. zijn door het
vanop afstand te bekijken. Ann L.

Dit is de 2e keer dat ik deze cursus volg &
blij met die beslissing.

Het doet deugd om terug meer "mindful"
in het leven te staan.

Leer De Vylder

Dieper inzicht in Mindfulness - Cognitief
Zelfanalyse (A,B,C). Wilfried De Witte

Heel interessant. Ved geleerd. Vooral dat je u
niet druk moet maken in de zaken waar
je geen vat op hebt.

Frits Lenoir

BEWUST KIJKEN - BEWUST WOLVEN -
WIJ EN VOELT.

VEEL "WELKEET"

MEKA'

MANC HOUTWIS.

Ik heb door MBCT geleerd meer genvanceerd
te kijken naar het leven, wat meer afstand
te nemen en vooral milder te zijn voor mezelf.
Het is wat het is, en dat is ok.

Joni Roelandt

Merken dat uw onthomische piloot opstaat,
hem afzetten en bewust omgaan met
het leven!

Kris Van Rouché

Bewust leven leven in het NU! Kijken en leven op een
andere manier.

Pauze Groggen.

MINDFULNESS MBCT TRAINING W. VAN CRAEN

WAT HEB JE AAN DEZE CURSUS GEHAAD?

- Deze cursus geeft inzicht in wat mindfulness is en ~~is~~ een inleiding in de cognitiere therapie. Gelukkig blijft het niet te theoretisch, maar wordt er ook praktisch geoefend. Het groepsformat laat toe om ervaringen uit te wisselen en van elkaar te leren.

Katrien B.

- In vele opzichten een oog- en zielopener. Gekeende situaties krijgen een invulling.

Luc De Coensel.

- Deze cursus leert u omgaan met stress situaties en leert u veel technieken die dagelijks in praktijk kunnen toegepast worden.

Fulda Blomme

- Ik heb inzicht gekregen in het feit dat ik mij regelmatig verset, en nu kan ik hiermee aan de slag. Ik heb nu ook meer oog en oor voor alle "gewone" dingen in het leven. De technieken helpen mij om bewuster in het leven te staan.

Filip Caronval

- Ik heb mijn liefde voor gisteren verloren, toen ze een pact sloot met spijt. Gok mijn liefde voor morgen is vergaan, toen ik zag dat ~~ik~~ ze plannen smeedde met zorgen. Zo bleef enkel vandaag over en met haar deel ik mijn liefde, zonder zorgen en zonder spijt. Mindfulness heeft me bewust gemaakt van het NU.

Edwin

Inzicht gekregen dat het geen zin heeft om het verleden nikt los te laten, noch zorgen te maken over iets wat misschien nog komen zal, de toekomst. Het gaat over het hier en nu, de enige zekerheid. Dank!

N.V.P.

Niet zweverig, voets op de grond! Praktische voorbeelden, haaksbaar in het dagelijks leven. Niet te serieus, met humor gebracht. Wijze mensen. Leuker gebracht dan wijze mindfullness cursussen die ik volgde, weg van de strakke structuur die deze cursussen normaal vereist. Inbreng van wijsheid uit de cognatieve psychologie is absoluut een meerwaarde!

Leen

* Heel verrijkende, geestverruimende cursus. Moest dit op een goede manier worden gegeven in de scholen vanaf jongsafaan, dan geloof ik dat de wereld binnen 1 generatie al een betere plaats kan zijn voor iedereen. Het heeft mij er vooral bij geholpen om de evidente theorie om te zetten in praktijk, wat voor mij moeilijker was.

BEDANKT!

- Raffaelo

Je leert de pauzeknop
inrobben. Je levenskwaliteit
te verhogen.
L. W.

De cursus ~~is~~ begint langzaam op, en gaat ~~dan~~ gestaag dieper.
Je leert jezelf kennen en staat stil bij de persoon die je bent en de
wereld die je omringt. Niet zweverig, maar op een deels rationeel en deels
emotionele wijze. Erg omvattend en erg nuttig en praktisch hulpelbaar.
Zie het als ~~een~~ spiegel voor je hoofd en geest, en train en onderhoud
die zoals je met je lichaam doet. K.D.

HEEL NUTTIG OM GOEDE MENTALE GEWOONTES AAN TE
NEMEN + TE BLYVEN INOEFENEN. GOED OM $\neq$ TECHNIEKEN
TELEREN. BOEIEND OM JE BLIK TE VERWIJDEN OP
DANIEREN WAAR JE NOG NIET AAN GE DACHT HEBT
I.T.

Voor mij was dit nuttig, maar het is iets wat ik
verder zou moeten oefenen.
Het helpt me wel om meer in balans te zijn en
minder "gestoord of verstoord" denk, waardoor er meer
tijd voor een bredere blik is. Ook ~~is~~ het liefst dat
een onprettige situatie zo is en zo blijft maar
het zelf niet erger maal.
Isank je! Karel Fiems

Meer geleerd om tot 'aanvaarding' te komen. Meer zicht gekregen op begrippen als 'aanvaarding', 'mildheid', 'de dingen zijn zoals ze zijn'. Geschrokken van de impact van 'verzet' & hoeveel we 'mishandelen'. Door de cursus echt overtuigd & zin om andere door het leven te gaan, veel bewuster & ik hier & nu. Ik voel het verschil!

ILSE DE KETSENAERE

IK VOND HET ZEER INTERESANT, HEEL DUIDELIJK.

VEEL DINGEN DIE IK HERKENDE VAN MZELF, EN ZO ZIE HOE IK ER IETS KAN AAN VERANDEREN.

JE KAN HET ER SOMS SNEL IETS AAN DOEN DOOR IETS TOE TE PASSEN. EN BLIJVEN IN HET NU IS GOED OM TE LEEREN. GEET VEEL RUST. LOUISA VISCONTI

Het vak wordt behandeld aan de cursus begonnen.

Zeer leerd van "beurt" het de zaken om te gaan.

Het geeft je inzicht & leidde om door "beurt"

(dus, nuttig) mee te gaan. Vervolgens dat alles met ^{altijd} het moet verlopen.

Laat mij ook toe van het van kleine "kwaliteits-
verminderingen" de deen te zijn...

Elke van Oosterla

Hoe heb je deze cursus ervaren?
Wat heb je eraan gehad?

MBCT sept. - nov. 2014

Deze cursus brengt bij dat ik dingen in het leven
kan staan, beter kan relativeren en het leven meer
~~kan~~ ^{kan} gaan zien als "vakantie".

Anne V.

De cursus heeft mij geleerd om bewust om te gaan
met alledaagse dingen en mezelf in staat te stellen, qua
ideën en gedrag.

Tim.

De cursus heeft mij geleerd om moeilijke situaties beter
te aanvaarden en deze te aanvaarden zoals ze zijn.
Ook heb ik enkele tools aangereikt gekregen om beter met
stressvolle momenten om te gaan.

Chris

Wilfried brengt de "cursus" op een toegankelijke, aangename
en boeiende manier, met veel concrete voorbeelden die je
toelaten om zelf zonder dat je het beseft er wel mee bezig
bent in het dagelijkse leven.

Katty.

Zeer bruikbaar in het dagelijks leven met al z's welkanten.
Maar je moet er de nodige aandacht voor hebben om de situaties
te herkennen, schuilt voor de juiste voorbeelden en de vele tips
Betsy

EEN CURSUS WAAR MEN WERKELIJK IETS AAN HOEFT,
GEEN ZWELORIGE BENADERING, MAAR IETS DAT
MEN KAN TOEPASTEN IN HET DAGELIJKE LEVEN.

Carine van der Horst

De cursus geeft een meerwaarde aan het leven.

An

wil je minder stress in je leven? wil je meer kunnen genieten
van je leven, je kwaliteit van je leven verbeteren wel dan
is de cursus meet voor je! Het is een investering in jou zelf.
zo zie ik het en ben meer zuiver, en rustiger van geworden.

Tevfik Elm.

Mijn lyf op "de realiteit" is veranderd. Ik weet nu beter hoe
ik met mijn perfectionisme moet omgaan. Het ABC-schema heeft
me geleerd hoe ik op bepaalde situaties moet reageren.

is een meerwaarde om te werken aan
je Leven ' een directe aanpak.

Je krijgt een toolbox / zaken om om te leren gaan met
de minder leuke dingen in het leven. En zo zijn er veel. ^{En} ~~De~~
je houding ergerder van altijd 'mislukker', ook al denk je van
meer.

dagelijks toepasbare aanyak, theoretisch onderbouwd.

HOE HEB JE DEZE CURSUS ERVAREN ?

WAT HEB JE ERAAN GEHAD ?

MBCT, mei-juni 2019

De cursus is gebracht zodanig ~~je~~ het direct kan toepassen in de realiteit. Heel belangrijk voor mij was de humoristische benadering van Wilfried. Waardoor het om de 2 weken steeds een dag werd waar ik verwachtingsvol naar uitkeek. Alvast hiervoor heel veel dank.

Lysa michiels.

De cursus heb ik ervaren als een positief proces naar het aanvaarden van hoe je je wilt voelen op een bepaald moment.
Hoe Hoe Kay

Het inzicht dat ^{je} emotie uit een denkpatroon komt die je zelf kan veranderen. Dat gedachten geen feiten zijn gaf me een grote verhyking en meer rust.

Mele

Een verrassing dat er door eenvoudige methoden oplossingen bestaan voor alledaagse problemen, die anders zo vreselijk waren

Oliver.

Twee methoden aangereikt gekregen om een stressvolle periode / stressvol feit anders te bekijken, anders mee leren omgaan.
Op een luchtige manier, de theorie ovl denken & daarbijhorende denkfouten (cognitieve) ^{kenis maken} en praktische oefeningen waardoor die me in dagelijks leven helpen om 'bewust' in het 'nu' te blijven (mindfull).
Brigitte Pacifici

Een aangename reis naar het land NU:
inspanning maar ook ontspanning,
erikt maar ook humor
inzichten en bewustwording
de kracht van het positief denken!
Peggy D.K.

Ik kom met geen verwachtingen naar de cursus "mindfulness",
maar heb er heel veel van opgestoken wat ik concreet kan
toepassen in het dagelijkse leven. Het mij bewust worden van
dagelijkse informatieverwerkingsfouten die leiden tot kwaliteits-
verlies in het leven en de aanspak ervan zijn heel
belangrijk voor mij. Je krijgt veel methoden aangereikt,
en pickt er voor jezelf degene uit die je het beste liggen.
Elise D.K.

Een goede mix van meditatie &
rustmomenten gekoppeld aan de
analyse van onze denkpatronen, alles
op een luchtige manier aan gebracht.
J.P.

Levenskwaliteit verbeteren door regelmatige
meditatie en relaxatie.

Druk het "NU"

Focussen op gedachten en lichamelijke ervaringen

Stilstaan bij zingthuylke gewoontes.

Een mens is maar een mens, minder beperkingen
opheffen.

Martine

De cursus heeft mij vooral minder te piekeren.

En om bij mindere gedachten te focussen op het nu,
via ademhalingsmeditatie e.a.

Kris

VOOR MIJ BETEKENEN MINDFULNESS EN MEDITATIE
VANAF NU DEN INSTRUMENT OM TE LEREN OMGAAN
MET STRESS EN DE MINDER PRETTIGE KANTEN
VAN HET LEVEN. DOOR DIT BEWUST TOE TE PASSEN
BEN IK ECHT MIJER GEWORDEN.

JEAN-MARIE

Deze cursus heeft mij bewuster doen genieten van kleine
dingen. Focussen op zaken waar ik vroeger zonder aandacht
voorbij liep.

Heeft mij ook de beseffen dat ik toch vrij veel kwaliteitsverlies
had & hoe ik daar iets kon doen. Ben tevermoe dat ik eraan
het deel genome & de raad dan ook deze cursus aan diegene
die willen van het leven willen genieten.

Rens

Mijn motivatie om deze cursus te volgen was het
proberen, dat een grote factor van kwaliteitsverlies
vormde, te coupelen.

Ik leerde veel meer dan dat ...

Saadje

Deze cursus heeft mij vooral geleerd mijn negatieve gedachtegang
te zien & daar ook iets aan te doen. Dit zorgt voor
meer levenskwaliteit en gevoel van rust.

Tamara

Dankzij deze cursus lukt het me beter alle gedachten
te distilleren en te plaatsen zodat ik nu meer controle
kan houden over deze gedachten en zelf problemen beter
weet aan te pakken.

Karin

Deze cursus leert me mijn hardnekkig gepieker over
los te kunnen maken. Met de veel aangeboden manieren
haal ik er verschillende uit o.a. coupleer- methodes
en meditatie.

Bea

HOE HEB JIJ DEZE MBCT TRAINING ERVAREN?

- 1. Zeer positief ervaren; "stoppen met piekeren" is eenvoudig gezegd, maar nu weet ik al iets beter hoe ik bij ~~het~~ dit moment moet blijven en niet bij het piekermoment. (Toon)
- 2. Denken kan de gezondheid ernstige schade toebrengen. Leren de aandacht geven aan de goede gedachten en de slechte stop te zetten. (Pete)
- 3. Zeer positief, vooral rustiger geworden en ~~alles~~ anders/positiever omgaan met gebeurtenissen. (Suid)
- * 'Grote meerwaarde van deze aanpak is dat het niet louter op mindfulness (meditatie) gericht is, maar combinatie met cognitieve. Ik merk dat mijn mindset hierdoor anders - lees rustiger, positiever - geworden is en dat dit elke dag verder verdiept'. (Rita)
- De cursus was voor mij een enorme ontdekking. Het is een les om bewust leren te leven in "het" leven. Begrippen die mij veel betekenend zijn: aanwezig, mildheid en bewust. Weten dat er altijd een alibi is en leuze is niet bevrijdend. (Biederik)

Fantastische ervaring! Een openbaring.
Een andere dimensie leven ontdekken in
het menselijk brein. Je leert ouwmer denken

ZEER POSITIEVE ERVARING! EEN LEERRIJKE
ONTDEKKING VAN EEN ANDERE MANIER VAN
DENKEN IN HET LEVEN.

"niet volden" van negatieve gedachten is echt
een tip "met voeding"

Door op tijd 'stop' te zeggen aan negatieve ^{gedachten en dus} gevoelens
kan ik meer genieten van het positieve.
lies

Een echte aanrader om dit op school als verplicht
vak in te lassen (Hadewig)

Enkele ervaringen van cursisten uit de MBCT training van 11-12/2013

'De MBCT cursus was voor mij meer dan de moeite waard. Mindfulness is helemaal niet zweverig en is goed bruikbaar in het dagelijkse leven. Vooral het feit dat mindfulness duidelijk verschilt van relaxatie was voor mij een eye-opener. Door de deskundigheid van Wilfried van Craen is de kwaliteit van de cursus bijzonder hoog en toch voor iedereen toegankelijk. Een aanrader voor iedereen die even tijd wil nemen om op een bewuste en positieve manier in het leven te staan. I.E.'

"Mag ik u bedanken en complimenteren met de luchtig-grappige en toch echt doorleefde manier waarop u de cursus mindfulness hebt gegeven. Ikzelf, en met mij de hele groep, hebben er veel aan gehad, en in ieder geval van 4 zinvolle, fijne zaterdagen genoten. Boyd Van Praagh"

" Voor mij was deze cursus een hele fijne ervaring op verschillende vlakken. In groepjes samenzitten en praten over onze voorbije dagen, momenten die we meegemaakt hebben waarbij we onze mindfulness hebben kunnen toepassen. Het mediteren. Veel mensen denken dat meditatie een vorm van ontspanning is. Dat dit hoegenaamd niet zo is hebben we in deze cursus wel geleerd. Het leert je in het NU te zijn. En je hoeft er ook niets mee te bereiken. Ik vind het fijn dat we hier zoveel op geoefend hebben. "Geen lotus zonder modder". Voor mij persoonlijk de mooiste en meest realistische manier om de dingen in het leven anders te bekijken. Ook jouw manier van lesgeven verliep op zo'n aangename wijze. Dit heb ik ook meerdere malen van andere cursisten vernomen." O.P.

" Het feit dat we in onze westerse maatschappij de kans hebben om Mindfulness te volgen maakt me echt gelukkig. Mindfulness reikt ons middelen aan om beter te kunnen omgaan met de stress en druk die de maatschappij van vandaag met zich meebrengt." Katrien De Naeyer

'Indien u wil surfen op de mindfulnesshype en hapklare oplossingen zoekt voor al uw problemen, dan is de cursus MBCT van Wilfried Van Craen niets voor u. Indien u daarentegen wil profiteren van meer dan 30 jaar expertise en het ziet zitten om 8 halve dagen van uw leven vrij te maken, dan zal deze cursus u handvaten en tools aanreiken die u zullen helpen om een kwaliteitsvoller leven te leiden. ' JG