8-weekse MBSR Mindfulness training vanaf donderdag 29 oktober 2026



Voel je je vaak gestrest, pieker je veel of vind je het lastig om echt tot rust te komen?

Met Mindfulness leer je uit de automatische piloot te stappen en met meer aandacht, mildheid en rust aanwezig te zijn. Je ontdekt hoe je stress en piekergedachten kunt doorbreken en meer balans kunt ervaren, juist wanneer het leven veel van je vraagt.

Na 8 weken ervaar je:

- Meer rust & ontspanning;
- Minder stress & piekeren;
- Beter leren omgaan met emoties;
- Meer energie en overzicht;
- Bewuster keuzes maken vanuit innerlijke rust.

De training bestaat uit 8 weken, met wekelijkse bijeenkomsten, een stiltedag, oefeningen voor thuis en begeleiding door Lilian Bensdorp – Krijnen.

Gun jezelf de ruimte om stil te staan, op adem te komen en opnieuw verbinding te maken met jezelf.



Op donderdagavond 29 oktober 2026 start deze training in Bergen NH.

Data: 29 oktober, 5, 12, 19, 26 november, 3, 10 en 17 december van 19.30 – 22.00 uur

Locatie: T&O gebouw, Jaap Veldheerhof 1 in Bergen NH.

Stiltedag op zondag 13 december van 10.00 – 17.00 uur in een prachtige Yurt bij YaYoga in Sint Pancras.

Investering: Introductietarief van 275 euro per persoon (normale tarief 450 euro) voor de gehele training inclusief BTW, intakegesprek, 8-wekelijkse bijeenkomsten, stiltedag, werkmap, oefeningen voor thuis en koffie/thee/water en begeleiding.

Interesse? Neem gerust contact op voor meer informatie of een intakegesprek.

Lilian Bensdorp – Krijnen

06-51364967

Info@lilianbensdorp.nl

Www.lilianbensdorp.nl

Mindfulness informatie

Waarom Mindfulness?
Vaak zijn we in de hectiek van de dag met onze aandacht ergens anders, of we zijn wel met onze aandacht in het hier en nu, maar zijn verre van vriendelijk of mild.

Zonder Mindfulness leef je op de automatische piloot; stress en negatieve gedachten zijn de baas en je hebt weinig grip op je (innerlijke) leven. Je *wordt* geleefd.

Mindfulness helpt je deze patronen te doorbreken, zodat je weer grip krijgt op wat er in je omgaat, een gevoel van balans ervaart en je vanuit rust kunt handelen, ook als er weer ’s van alles op je afkomt.

Misschien herken je dit:
- Je bent snel gestrest en 'moet' veel van jezelf;
- Je hebt angstige of sombere gedachten;
- Je slaapt slecht of wordt 's nachts veel wakker;
- Je voelt je (constant) overspannen of nerveus;
- Je hebt chronische pijn en/of bent vermoeid;
- Je kunt niet genieten omdat je je zorgen maakt;
- Je kunt maar moeilijk rust in jezelf vinden.



Waarom een mindfulnesstraining volgen?
Want net zoals je lichaam fit blijft door beweging, blijft je geest sterk door regelmatige aandachtstraining. Door iedere dag wat tijd vrij te maken voor mindfulness blijft je geest in goede conditie.

In een mindfulnesstraining krijg je de handvatten die je helpen meer balans in je leven te vinden, ook (of juist) in stressvolle situaties. Je leert hoe je de spiraal van automatische gedachten over jezelf, het piekeren of gevoelens van onrust kunt doorbreken.

Die aandacht en aanwezigheid helpen je om voller in het leven te staan, jezelf beter te kennen, keuzes te maken die bij je passen en actie te ondernemen vanuit innerlijke rust, in plaats van chaos en *overwhelm*.

Wat levert dat je zoal op?
- Je voelt meer rust en ontspanning;
- Je slaapt beter en pieker mindert;
- Je hebt meer energie en zelfvertrouwen;
- Je hebt minder stress en meer overzicht;
- Je laat je niet leiden door je emoties;
- Je maakt keuzes die bij je passen;
- Je leert jezelf beter kennen;
- Je staat positiever in het leven.

Wat leer je tijdens de training?
- De automatische piloot uitzetten en meer in het hier en nu leven.
- Met aandacht en bewustzijn leven, waardoor het leven interessanter, levendiger en plezieriger wordt.
- Handvatten vinden om meer balans te ervaren, ook tijdens stressvolle en moeilijke momenten.
- De spiraal van automatische gedachten, piekeren en gevoelens van onrust doorbreken.
- Aanwezig en vol in elk moment staan.
- Vanuit innerlijke rust, vrijheid en wijsheid bewuste en doelgerichte keuzes maken.

Hoe werkt dat?
Mindfulness leer je alleen door er dagelijks mee bezig te zijn. Deze training vraagt een tijdsinvestering van ongeveer een uur per dag, zes dagen per week.

Tijdens de training word je stapsgewijs begeleid door een startende Mindfulness trainer. Ook is er ruimte om ervaringen uit te wisselen in de groep.

Je ontvangt een werkmap en krijgt toegang tot verschillende oefeningen voor thuis.



Wie is je trainer?

Lilian Bensdorp – Krijnen is sinds 14 jaar yogadocent en begeleidt mensen individueel en in groepsverband naar een meer ontspannen en evenwichtiger leven. Ze geeft yoga- en meditatielessen in Bergen en Schoorl, heeft daarnaast een eigen coachingspraktijk voor Natuurcoaching. Ook geeft ze Mind-Walk trainingen en begeleidt ze Shinrin-Yoku bosbaden.

Sinds dit jaar volgt Lilian een opleiding tot Mindfulness trainer. Ze gebruikt al verschillende onderdelen in haar yoga- en meditatielessen en wil zich verder ontwikkelen in het geven van de Mindfulness training. De eerste Mindfulness training geeft ze als onderdeel van haar opleiding, die ze volgt bij de Mindfulness Academie in Amsterdam. Je bent van harte welkom!