



Gelukkig leven met pijn, ziekte & stress

breath
works

Home

Cursussen

Agenda

Lesgever

Contact

Links

Breathworks

Breathworks biedt op mindfulness gebaseerde pijnhantering en strategieën voor een goed leven aan elkeen die een rijker leven wilt leiden en een groter gevoel van initiatief en zelfvertrouwen wilt ervaren.

Wat is mindfulness?

Mindfulness, ook wel mindful gewaarzijn genoemd, is een toestand waarin we aandachtig zijn in het huidige moment. In deze toestand kunnen we duidelijk gedachten, fysieke sensaties, emoties en gebeurtenissen in het lichaam waarnemen op het moment waarop ze plaatsvinden zonder te reageren volgens een automatische of gewoontereactie. Dit betekent dat je kan kiezen hoe je reageert op de dingen en een rijk en vervullend leven kan leiden, zelfs als je moeilijke omstandigheden ervaart.

Mindfulness cursussen

Bij Breathworks worden twee soorten cursussen gegeven:

[gelukkig leven met stress](#)

[gelukkig leven met pijn & ziekte](#)

Hoe is Breathworks gestart?

Breathworks is in Engeland gegroeid uit de ervaring van Vidyamala Burch die al gedurende het grootste gedeelte van haar volwassen leven aan ernstige chronische rugpijn lijdt. Dit is het resultaat van een beschadiging aan haar ruggewervel in haar jeugd en heeft een gedeeltelijke paraplegie tot gevolg gehad. Zij is een ervaren meditator en meditatie leraar.

De benadering van Vidyamala is gebaseerd op het leren accepteren van je pijn en niet te reageren op basis ervan. Door de condities waarin we onszelf bevinden te aanvaarden, leren we op creatieve wijze gehoor te geven aan een situatie. Om dit te doen, is het nodig ons gewaar te leren zijn van onze reacties.

In 2004 hebben Sona Fricker en Gary Hennessey, beiden ervaren meditators, besloten om Vidyamala te vervoegen en samen hebben ze de Breathworks Community Interest Company opgericht. Breathworks cursussen worden nu aangeboden om mensen te helpen om te gaan met elke vorm van stress of moeilijkheid alsook met fysieke pijn.

Breathworks bevindt zich ondertussen wereldwijd in verschillende landen met het zwaartepunt in Engeland.

Breathworks Gent

Met Breathworks Gent is Breathworks voor het eerst aanwezig in België. Het doel van Breathworks Gent is het helpen van mensen om door middel van op mindfulness gebaseerde technieken om te gaan met verschillende vormen van stress, moeilijkheden en fysieke pijn.

Momenteel worden de nodige stappen ondernomen om van Breathworks Gent een VZW te maken.