

## Mindfulness

Begeleid door Olivia Fonseca

Lange Lozanastraat 174/1C  
2018 Antwerpen

## Praktisch

|                    |                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aantal sessies     | 6                                                                                                                                                                                                                   |
| Wanneer            | Wekelijks op donderdagavond van 17u30 tot 19u30<br>5 november, 12 november, 19 november, (week pauze), 3 december, 10 december, 17 december                                                                         |
| Duur               | 120 minuten per sessie                                                                                                                                                                                              |
| Maximum deelnemers | 8                                                                                                                                                                                                                   |
| Kostprijs          | 50 euro per sessie = 300 euro voor alle sessies. Op voorhand te betalen, met de optie om het in 2 of 3 delen te betalen. Totaalbedrag moet voor de start van de reeks zijn betaald.                                 |
| Annuleringsbeleid  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Tot een week voor de start kan je kosteloos annuleren</li><li>• Annulatie &gt;48u voor een sessie = 30 euro</li><li>• Annulatie &lt;48u voor een sessie = 60 euro</li></ul> |
| Aanmelding         | Meld je aan via de website of een Tenuito psychotherapeut. Indien nodig kan er een telefonische afstemming zijn met Jessy                                                                                           |

## Wat mag je verwachten?

Doel van de reeks: Ken je dat gevoel dat je op je werk aankomt en je je niet eens kunt herinneren hoe je daar gekomen bent? Je bent niet alleen. In onze snelle wereld leven velen van ons op automatische piloot—we haasten ons van het ene naar het andere, missen betekenisvolle momenten en reageren vaker vanuit stress dan vanuit helderheid.

Deze cursus biedt een praktische en toegankelijke introductie tot mindfulness. Via begeleide oefeningen, praktische hulpmiddelen en heldere inzichten leer je bewuster om te gaan met je stress, gedachten, emoties en lichaamssignalen—moment voor moment. Samen verkennen we hoe je automatische reactiepatronen kunt vervangen door bewuste keuzes, en hoe je meer aandacht, focus en plezier in het dagelijks leven brengt.

Mindfulness is een vaardigheid die geleidelijk stap voor stap wordt opgebouwd, waarbij regelmatig oefenen tussen de sessies door ook een onderdeel is. In een wereld die nooit stilstaat, nodigt deze cursus je uit om te vertragen, naar binnen te keren en opnieuw verbinding te maken—met jezelf en met wat er echt toe doet. Het doel is niet om gedachten stil te leggen of altijd ontspannen te zijn, maar om cliënten te leren opmerken wat er aanwezig is en daar met meer bewustzijn, ruimte en mildheid mee om te gaan.



## SESSIE 1 Wat is mindfulness?

## Thema: Thuiskomen in hier en nu

Je ontdekt wat mindfulness écht betekent voorbij de hype. We verkennen kort de oorsprong, de relevantie ervan vandaag en hoe het kan bijdragen aan je emotionele welzijn, focus en innerlijke rust. Door eenvoudige, begeleide oefeningen ervaar je hoe aanwezigheid voelt in lichaam en geest. Verwacht een zachte maar krachtige introductie die je uitnodigt om verbinding te maken met jezelf—precies zoals je bent.

## SESSIE 2 Omgaan met aandacht

## Thema: De aandachtsspier trainen

Waarom dwalen onze gedachten af en hoe kunnen we onze focus weer zachtjes terugbrengen? In deze sessie verdiepen we ons in de aard van aandacht en hoe mindfulness helpt om onze focus te versterken en mentale ruis te verminderen. Je leert wat de wetenschap zegt over de standaardinstellingen van het brein en hoe je van automatische piloot naar bewustzijn kunt schakelen. Via praktische oefeningen zul je merken dat je meer gaat opmerken zowel om je heen als in jezelf.

## SESSIE 3 Reageren versus antwoorden

## Thema: De ruimte tussen prikkel en reactie

Het leven werpt allerlei situaties naar ons toe maar hoe we reageren bepaalt onze kracht. Deze sessie onderzoekt hoe mindfulness ons helpt uit automatische reacties te stappen en bewuste keuzes te maken. Je leert de pauze tussen prikkel en reactie herkennen en ontdekt hoe je stressmomenten met meer helderheid en intentie kunt benaderen.

## SESSIE 4 Mindfulness &amp; emoties

## Thema: Emoties erkennen met mildheid

Emoties kunnen overweldigend zijn maar hoeven ons niet te beheersen. In deze sessie leer je hoe mindfulness helpt emotionele patronen met meer mildheid en minder oordeel te herkennen. Met behulp van begeleide technieken oefen je hoe je emoties met compassie in plaats van weerstand kunt benaderen.

## SESSIE 5 Mindfulness in het dagelijks leven

## Thema: Dagelijkse momenten als ingang

Mindfulness beoefen je niet alleen op je meditatiekussen het is iets wat je meeneemt in het dagelijks leven. Deze sessie richt zich op de kunst van het toepassen van bewuste aanwezigheid in alledaagse handelingen. Van tandenpoetsen tot woon-werkverkeer of koken; al deze kleine momenten zijn kansen om even stil te staan en te verbinden. Je leert hoe dagelijkse gewoonten zachte ankerpunten kunnen zijn voor bewuste aanwezigheid, helderheid en rust.

## SESSIE 6 De praktijk vasthouden

## Thema: Mindful leven na de cursus

Mindfulness is een levenslange reis—die verder gaat na deze sessies. Tijdens onze laatste bijeenkomst reflecteren we op de hulpmiddelen, inzichten en veranderingen die je hebt ervaren, en bespreken we hoe je de oefening levendig houdt in het dagelijks leven. We sluiten af met een stille meditatie en een openhartige reflectiecirkel ter ere van jouw traject en vervolgstappen.

## Over Olivia Fonseco

Olivia's reis begon op Tortola, een klein eilandje in de Caraïben, waar blote voeten, diepe verbondenheid met de natuur en sterke familiebanden haar vroege leven kleurden. Toen ze later naar Antwerpen verhuisde, voelde ze het contrast met het snelle ritme van het stadsleven. Zoals velen voelen ook zij de druk om voortdurend door te gaan en steeds meer te presteren. Deze tegenstelling wekte bij haar een belangrijke vraag op: hoe blijf je verbonden met jezelf in een razendsnelle wereld die zelden vertraagt?



Met een achtergrond in schrijven onderzocht Olivia jarenlang menselijke verhalen—waaronder die van zichzelf. Haar zoektocht naar balans en zingeving bracht haar bij yoga, mindfulness en integratieve gezondheid. Ze ging hierbij verder dan theorie alleen, en ontwikkelde zich door intensieve training, persoonlijke beoefening en praktijkervaring. Inmiddels is ze gecertificeerd yoga- en mindfulnesstrainer, evenals coach in integratieve voeding en gezondheid.

In de afgelopen jaren mocht Olivia met veel plezier verschillende groepen en settings begeleiden van retreats tot bedrijfsactiviteiten (zoals voor Loop Earplugs, Avenue, Wella Hair en Botanic Health Spa). Ze verzorgt wekelijkse groepssessies in yoga en meditatie bij Satori The Brick en gaf voordien individuele mindfulness sessies in de groepspraktijk Puur Zuid, een vorm van begeleiding die ze vandaag de dag nog steeds aanbiedt op diverse locaties.

Voor Olivia draait mindfulness niet om iets bereiken maar om aankomen bij jezelf. Je ervaart het in de manier waarop je ademt, luistert, voor jezelf zorgt en verbinding maakt met anderen. Het is een zachte uitnodiging om terug te keren naar het lichaam en contact te maken met wat werkelijk is.

Uiteraard kunnen we niet allemaal leven als monniken op een afgelegen bergtop maar Olivia maakte een oosterse wijsheid graag toegankelijk en toepasbaar in het moderne westerse leven. In een maatschappij die op volle toeren draait, helpt ze mensen ruimte te creëren om te vertragen en naar binnen toe te keren. Wat haar het meeste vervult? Anderen ondersteunen in het opnieuw ontdekken van hun eigen ritme! Of mindfulness nu nieuw voor je is of je al ervaring hebt opgedaan, ze ontmoet je graag precies waar je bent in jouw proces.