



Mijn naam is **Marcus Zeven-Jansen**. Ik ben de oprichter van [mindfulnessleren.nl](http://mindfulnessleren.nl) en ik geef met veel enthousiasme zowel mindfulness als heartfulness trainingen. Daarnaast werk ik sinds 2005 in mijn coaching en counselling praktijk 'Stap na Stap'.

Met grote passie voor persoonlijke groei en bewustwording begeleid ik mensen bij hun ontwikkeling om authentieker, gelukkiger, en gezonder te leven. Als coach heb ik ruime ervaring opgedaan met een grote verscheidenheid aan vraagstukken. Met name ben ik gespecialiseerd in begeleiding bij hooggevoeligheid (HSP), omgaan met en voorkomen van stress en het vergroten van zelfvertrouwen en zelfwaardering.

Ik ben opgeleid tot Mindfulnesstrainer en Personal Coach en Counsellor en heb daarnaast meer dan 30 jaar ervaring met verschillende vormen van meditatie, yoga en chi kung (qigong).



[mindfulnessleren.nl](http://mindfulnessleren.nl)

**Adres:**

Laan van Meerdervoort 190  
2517 BH Den Haag.

[Info@mindfulnessleren.nl](mailto:Info@mindfulnessleren.nl)  
[www.mindfulnessleren.nl](http://www.mindfulnessleren.nl)  
Tel: 06 47604423

*Kamer van Koophandel nr. 55608663  
BTW nr: NL001510154B36*

© 2005 - 2024



[mindfulnessleren.nl](http://mindfulnessleren.nl)



**Mindfulness &  
Heartfulness  
Trainingen**

**Bewust en ontspannen  
leven in het nu**

*“Ervaar je eigen mind vanuit een verfrissend perspectief.”*

### **Mindfulness**

Tijdens mindfulness breng je je aandacht bewust in het hier en nu, op een niet (ver)oordeelende manier. Dat lijkt simpel, maar blijkt vaak lastig in onze drukke levens, waarin we snel en ‘vanuit ons hoofd’ leven. Oefenen van focus, loslaten, openheid, acceptatie, vriendelijkheid en mildheid brengt ruimte en rust.

### **Praktische toepassingen van meditatie**

De combinatie van oosterse meditatietechnieken en moderne inzichten uit de westerse psychologie heeft een uiterst krachtige methode doen ontstaan die eeuwenoude wijsheid praktisch toepasbaar maakt op het werk, thuis, in relaties en bij spanning of stress.

### **Voor wie?**

Mindfulness is nuttig voor iedereen die ontspannen en bewust wil leven, en zijn of haar kwaliteit van leven wil vergroten. Je voelt je energiever omdat het je contact met je emoties, lichaam, en intuïtie bevordert. Mindfulness verdiept zelfkennis, zelfaanvaarding, zelfvertrouwen en verheldert hoe je keuzes maakt. Mindful leven helpt om automatische patronen, zoals veel of negatief denken, piekeren, somberheid, wegdromen, overmatige angst en onrust los te laten en verbetert de concentratie. De meditatie en aandachtsoefeningen zijn niet alleen zittend, maar ook liggend, staand en bewegend.

### **Programma (8 bijeenkomsten van 2,5 uur)**

- Dag 1: De automatische piloot
- Dag 2: Omgaan met hindernissen
- Dag 3: Bewust zijn van de ademhaling
- Dag 4: Stress en aanwezig blijven
- Dag 5: Toestaan, laten zijn
- Dag 6: Gedachten zijn geen feiten
- Dag 7: Mindful voor jezelf zorgen
- Dag 8: Mindfulness integreren in je leven

De training is inclusief bijbehorend werkboek.



mindfulnessleren.nl

### **Trainingslocatie**

De trainingen vinden plaats in ‘De Zevende Hemel, Centrum voor Body, Mind & Spirit’ op de Laan van Meerdervoort 190, Den Haag.

### **Informatie en aanmelden**

De trainingen worden gegeven in kleine groepen of individueel op afspraak.

Mail naar [info@mindfulnessleren.nl](mailto:info@mindfulnessleren.nl) of bel 06 47604423 voor meer informatie of voor aanvraag van een aanmeldingsformulier. Een kennismakingsgesprek is gratis en vrijblijvend.

Voor prijzen, aanbiedingen, trainingsdata, etc. check: - [www.mindfulnessleren.nl](http://www.mindfulnessleren.nl)  
- [facebook.com/mindfulnessleren.nl](https://facebook.com/mindfulnessleren.nl)  
- [instagram.com/mindfulnessleren.nl](https://instagram.com/mindfulnessleren.nl)

### **Vergoeding**

Veel werkgevers zijn bereid (een gedeelte van) de training te vergoeden. Investeer in jezelf, kom tot bloei en leef je potentie! 😊



*“Ontdek het geheim van je eigen hart.”*

### **Heartfulness**

De training ‘van mindfulness naar heartfulness’ is een vervolg op mindfulness en is het meest geschikt voor mensen die al ervaring hebben met meditatie. Als je mindfulness ziet als ‘zijn met wat is’, dan is heartfulness ‘zijn wie je in wezen bent.’ De training brengt je naar het hart van je zijn, en laat je ervaren dat je hart veel meer is dan een centrale pompende spier.

### **Het brein van het hart**

Recent wetenschappelijk onderzoek wijst uit dat het hart een eigen intuïtief en intelligent brein (inclusief geheugen) heeft, dat onze hersenen beïnvloedt. In deze training leer je dit voelende brein kennen en gebruiken. Over het algemeen richten we veel aandacht op ons hoofd-brein, waardoor denken en voelen uit balans zijn geraakt. Door oefening en aandacht op het hart te richten kunnen we op een vollediger manier keuzes maken, om zo wijzer richting te geven aan ons leven.

### **Meditatie en oefeningen**

In deze training wisselen meditatie, visualisaties, (partner)oefeningen en informatie over verschillende elementen van het hart elkaar af. Je leert ook elke les een krachtige en sierlijke staande bewegingsoefening, o.a. uit chi kung. Deze eenvoudig uit te voeren oefeningen bevorderen je gezondheid en je lichamelijk en energetisch bewustzijn en kunnen ook als serie gedaan worden.

### **Programma (7 bijeenkomsten van 2 uur)**

- Dag 1: Hartbewustzijn
- Dag 2: Hartcoherentie
- Dag 3: Het energetische hart
- Dag 4: Het intuïtieve en intelligente hart
- Dag 5: Relatie, communicatie, compassie
- Dag 6: Manifesteren vanuit het hart
- Dag 7: Leven vanuit je ware zelf

De training is inclusief bijbehorend werkboek.