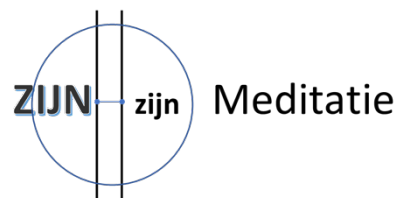


Informatie, algemene voorwaarden en regels bij het meditatieaanbod



Organisatie/ Samenwerking

De Meditatie is een initiatief van 'Herstelzorg Heuvelland' (www.herstelzorg-heuvelland.nl).

ZIJN-zijn Meditatie is gevraagd om de meditatie in dienst van Herstelzorg Heuvelland aan te bieden.

Het is dus een samenwerking tussen Herstelzorg Heuvelland en ZIJN-zijn Meditatie.

Wat is 'Herstelzorg-Heuvelland'?

Dit is een 'safehouse' opgericht voor mensen met zorgindicatie die tijdelijk een veilige omgeving nodig hebben of als laatste stap in een re-integratieproces, bijvoorbeeld bij herstel van middelen- en gedragsverslaving. In dit safehouse wordt de meditatie als dagbesteding aangeboden.

Meer informatie over het safehouse, zie www.herstelzorg-heuvelland.nl

Deelnemers van buiten het safehouse zijn van harte welkom om mee te doen aan de meditatiesessies. Herstelzorg Heuvelland ziet meditatie en het contact met buitenstaanders als een onderdeel van het herstel- en integratieproces. Buitenstaanders komen in aanraking met de safehousebewoners en andersom safehousebewoners met buitenstaanders. Dit levert een win-win situatie op, beiden kunnen zo van elkaar leren, elkaar leren kennen, accepteren en waarderen.

Wij kijken niet naar verschillen maar naar gelijkheden en dat betekent wij zijn allemaal 'Mensen'.

Voor deelnemers van buitenaf betekent dit dat de meditatie gratis is en dat (enkele) bewoners van Herstelzorg deelnemen aan de meditatie.

Meditatievorm

Binnen Zijn-zijn Meditatie wordt stilte of inzichtmeditatie (Vipassana meditatie) als meditatievorm toegepast. De vereenvoudigde uitleg hiervan is: Terwijl je stil zit observeer je jezelf en heet je alles welkom wat in- en om je heen gebeurt. Verdere theoretische uitleg en praktische ervaringen komen tijdens de lessen aan de orde.

Voor andere vormen van meditatie (bijvoorbeeld ontspannings- of kalmerings-meditatie, geleide meditatie, muziekmeditatie, klanschalenmeditatie, etc.) verwijzen wij graag naar andere meditatiecentrums of meditatiegroepen.

Doorlopende meditatie

Het (gratis) meditatieaanbod loopt het gehele jaar door, wekelijks op de aangegeven plaats, dag en tijd. Wil je deelnemen kom dan op de aangegeven data en doe mee.

De meditatie duurt 1 uur en 15 minuten.

De afloop van een meditatie-bijeenkomst ziet als volgt uit:

- Korte ervaringsuitwisseling
- 1^e zit-meditatiesessie
- Loopmeditatie
- 2^e zit-meditatiesessie
- Theeceremonie
- Daarna bestaat er de gelegenheid om nog samen te zitten bij een kop koffie of thee.

Van september t/m april is er naast de meditatie aanvullende theorie.

De (doorlopende) meditatie met aanvullende theorie

Van september t/m april is er naast de (boven beschreven) doorlopende meditatie aanvullende theorie. In het totaal omvat de "**meditatie met aanvullende theorie**" 24 lessen, één les duurt 1 uur en 45 min.

De lessen kunnen los van elkaar bezocht worden, want iedere les staat onder een ander thema.

Wil je deelnemen kom dan op de aangegeven data en doe mee.

De "**meditatie met aanvullende theorie**" vindt, met enkele uitzonderingen, een keer per week plaats.

Tijdens de zomermaanden mei t/m augustus is er alleen de "**doorlopende meditatie**" zonder theorie.

De data waar "**meditatie met aanvullende theorie**" plaats vindt worden vooraf (onder voorbehoud) bekend gemaakt (o.a. op de website).

Kosten

De deelname aan de meditatie is gratis, ook de meditatie met aanvullende theorie,

Inclusieve:

- Het gebruik maken van meditatiematten en -kussens en dekens.
- Het schriftelijk lesmateriaal

Inschrijving

Meedoen kan zonder inschrijving. Voorafgaande kennis is niet nodig, bij je eerste bijeenkomst ontvang je meer basisinformatie.

Kom naar de meditatiesessie en ontvang (gratis en zonder verdere kosten en verplichtingen) een gegevensformulier.

De contactgegevens gebruiken wij uitsluitend om informatie te verstrekken over de cursus

(Bijv. wanneer er een les uitvalt of ingelast wordt, wanneer een volgende cursus start, etc.)

Het gegevensformulier kun je ook al vooraf aan je eerste bezoek digitaal invullen op de website van ZIJN-zijn Meditatie (www.zijn-zijn.nl)

Theorie

Tijdens dit “**Meditatie met aanvullende theorie**” ontvang je meer achtergrondinformatie.

Wat heb ik aan meditatie, hoe deze dagelijks toepassen, en nog veel meer.....

Er wordt een relatie gelegd met het dagelijks leven en de praktische toepassing van meditatie.

Het aanbod bestaat uit 24 lessen van 1 uur en 45 min, met (meestal) één les per week, alleen in de maanden September t/m April.

De theorie wordt gegeven op een inspirerende en heel praktische manier.

De theorielessen kunnen los van elkaar bezocht worden, want iedere sessie staat onder een ander thema.

Gemiste theorieles

Theorie (moeten) missen kan voorkomen. Gemiste theorielessen kun je niet inhalen.

Overleg met de leraar om vóór de volgende les te bespreken wat er behandeld werd in de gemiste les.

Je kunt in ieder geval het cursusmateriaal van deze gemiste theorieles ontvangen.

Cursuslocatie

De meditatie vindt plaats op de aangegeven locatie.

Op de locatie gelden de huisregels van Herstelzorg Heuvelland, aan die zich iedereen moet houden.

Wij vragen je om alleen in de aangewezen ruimtes te komen uit respect voor de privacy van andere bewoners in het gebouw.

De locaties van Herstelzorg Heuvelland, inclusieve de meditatieruimte, zijn rookvrij.

Roken is mogelijk op bepaalde ingerichte rookplekken. Wij vragen je om in de meditatieruimte niet te eten en te drinken (behalve het drinken van water en thee tijdens de theeceremonie).

Om te eten en om koffie/ thee te drinken bestaat er een extra plek/ ruimte buiten de meditatieruimte.

De meditatieruimte is een les- en oefenruimte, daarom vinden er sociale gesprekken plaats buiten de meditatieruimte en heerst er stilte tijdens de meditatie.

Voor en na de meditatie is er plaats en ruimte om met elkaar te praten en ervaringen uit te wisselen.

De meditatieruimte graag betreden zonder schonen. De schoenen, kleding, tassen, telefoons en andere persoonlijke spullen kunnen opgeborgen worden in een aparte ruimte om de meditatieruimte rustig te houden.

Lesdag

De meditatie en de theorielessen vinden plaats op de aangegeven dagen. Bij bijzonderheden kan hiervan afgeweken worden. De lesdagen worden vroegtijdig (onder voorbehoud) bekend gegeven, onder andere op de website van ZIJN-zijn Meditatie.

Kleding

Het dragen van losse kleding is aanbevolen (bijv. jogging- of trainingspak).

Om afleidingen en prikkels te beperken vragen wij aan iedereen om het liefst zwarte kleding te dragen, zonder enkele merknaam, afbeeldingen, bedrijfslogo's, teksten of reclame, of deze met zwarte tape of een deken te bedekken.

Foto-, geluids- en filmopnames

Voor foto-, geluids- en filmopnames is altijd, in verband met privacy, vooraf toestemming van de enkele personen, de groep en de cursusleider nodig.

Internet/ sociale media

Voor het plaatsen van berichten, foto-, geluidsoptnames zoals filmopnames op internet/ sociale media is, in verband met privacy, vooraf toestemming van de enkele personen, de groep en de cursusleider nodig.

Telefoon

Om aandacht te kunnen trainen is het belangrijk om afleidingen te vermijden. Wij vragen daarom iedereen om zijn telefoon buiten de meditatiekamer te laten. Als er dringende telefoontjes verwacht worden vragen wij om dit van tevoren bij de cursusleiding aan te geven.

Geen gebruik van stemming veranderende middelen.

Bij gebruik van stemming veranderende middelen heeft de deelname aan de meditatie geen zin omdat je dan niet helder van geest bent.

Ben je verslaafd aan een middel, dan helpt meditatie niet om clean te worden of om vlugger te detoxen. Clean en nuchter blijven gebeurt alleen door de eerste drug/ eerste glas alcohol niet te gebruiken. Belangrijk is het om bij een verslaving eerst te detoxen onder begeleiding van vakmensen en daarna een therapie te volgen.

Daarom wordt in het gegevensformulier de vraag gesteld of je niet onder invloed bent van een middel. De verantwoording hierover ligt bij de deelnemer zelf.

Meditatie en PTSS.

Als je een (onbehandelde) posttraumatische stressstoornis hebt kunnen bij (inzichts-) meditatie herinneringen opkomen, die een explosie aan gevoelens kunnen oproepen, die je dan eventueel niet meer kunt handhaven.

Als je ondervindt dat je 'op de rem moet trappen' gedurende de meditatie, dan kun je dat op de volgende manieren doen:

- door om je heen te kijken; contact te maken met je omgeving;
- door een aantal keren diep en langzaam te ademen;
- door een hand op je hart of je buik te leggen;
- door afwisselend over je armen te wrijven;
- door de aandacht te richten op een troostend voorwerp;
- door je een positieve plek, activiteit of herinnering voor te stellen of
- door zachtjes van positie te verwisselen.

Denk eraan om vriendelijk en mild te zijn voor jezelf.

Je mag de ruimte nemen om voor jezelf te zorgen gedurende meditatie.

Geef bij de leraar op ieder geval aan dat je een trauma (PTSS) hebt zodat deze ervan afweet en je verder kan helpen zouden er vragen of problemen optreden.

Belangrijk kan het zijn om eventueel eerst de PTSS te laten behandelen door specialisten op dit gebied. Daarom wordt in het gegevensformulier de vraag gesteld of je PTSS hebt. De verantwoording hierover ligt bij de deelnemer zelf.

Gemeenschappelijk welzijn

Ons gemeenschappelijk welzijn dient op de eerste plaats te komen; persoonlijk welzijn is afhankelijk van de eenheid in de groep.

Iedereen kan zich bij ons aansluiten, ongeacht leeftijd, ras, seksuele geaardheid, genderidentiteit, levensovertuiging, geloofsovertuiging of gebrek aan geloofsovertuiging.

Verantwoordelijkheden

De deelname aan de cursussen is op eigen risico.

De cursusleider is aanspreekpersoon en verantwoordelijk voor het plaats vinden van de lessen.

De cursusleider is en kan niet verantwoordelijk gesteld worden voor de inhoud van de lessen.

De cursusleider is niet aansprakelijk voor beschadiging en/ of verlies van persoonlijke spullen.

De cursusleider is en kan niet verantwoordelijk gesteld worden voor onderlinge problemen en meningsverschillen tussen de deelnemers.