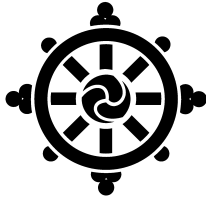


Recovery Dharma NL organiseert



Meditatiedag: *Mindful eten*

Een dag met aandacht voor eten |
onder begeleiding van Ciska Matthes
Zondag 19 februari, Yoga Kula Nijmegen.

Voor velen van ons die worstelen met verslaving is eten een gevoelig en soms lastig onderwerp. Of we nu met een eetstoornis worstelen, of we voedsel als vervanging zijn gaan zien van ander verslavingsgedrag; het kan een grote bron van lijden zijn. Terwijl het eigenlijk een van de geneugten van het leven zou moeten zijn. Velen van ons hebben er zo'n tegenstrijdige relatie mee dat we dit elementaire genoeg mislopen.

Maar het is mogelijk om het plezier van eten terug te winnen, volgens Dr. Jan Chozen Bays, die de methode 'Mindful Eating' ontwikkelde. Mindfulness is de sleutel. Haar aanpak houdt in dat je je volledige aandacht richt op het hele proces van eten - op alle smaken en geuren, maar vooral ook op alle gedachten en gevoelens die tijdens een maaltijd opkomen.

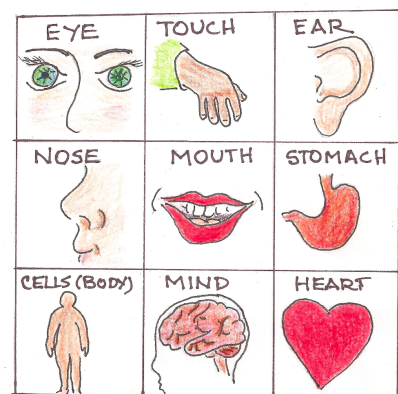
Tijdens deze dag ben je welkom hier gezamenlijk naar te kijken. We worden begeleid door Ciska Matthes, die getraind is in deze vorm. We gaan samen oefenen met:

- Het identificeren van onze gewoonten en patronen met voedsel
- Een compassievolle houding ontwikkelen ten opzichte van onze worsteling met eten
- Afstemmen op de wijsheid van ons lichaam over wat, wanneer en hoeveel we moeten eten
- Minder eten als we ons verzadigd voelen
- En ontdekken waar we echt behoefte aan hebben.

Deze dag wordt georganiseerd in Nijmegen, bij Yoga Kula. We beginnen om 11 uur en de dag duurt tot 15 uur. Je neemt je **eigen lunch** mee. Er zijn in principe geen kosten aan verbonden. Wel is het mogelijk om [dana](#) te beoefenen. Alles wat we deze dag aan donaties ontvangen doneren we, op initiatief van Ciska, aan de Voedselbank. **Aanmelden kan [hier](#).**

ASSESS the NINE HUNGERS

WHO'S HUNGRY in THERE?



AWARE of the INFORMATION from
EACH ASPECT of HUNGER
MAKE a WISE and COMPASSIONATE
DECISION ABOUT WHAT to EAT and
HOW MUCH to EAT