

 **Mediteren-in-eenvoud**

**Being Peace**

“If we are peaceful, if we are happy,  
we can blossom like a flower,  
and everyone in our family,  
our entire society,  
will benefit from our peace.”

Thich Nhat Hanh

Mediteren-in-eenvoud is verhuisd naar een nieuwe locatie.

Praktijk en cursusruimte zijn samengevoegd aan de Marnixstraat 61, Den Haag.

Kleinschalig, professioneel met ruimte voor rust en persoonlijke aandacht te midden van de hectiek van alledag.

Het aanbod blijft hedendaags, toegankelijk en voor elk niveau.

Bestaand programma dus, en ook vernieuwing. Wat kun je verwachten?

- **Doorlopende verdiepingsavonden** op de woensdag. Mediteren in stilte, ondersteund met theorie en ruimte voor uitwisseling. Per avond een specifiek thema. Strippenkaart voor 6 keer wanneer het je uitkomt.
- **Aandacht voor pijn.** 8-weekse Mindfulnessstraining voor mensen die leven met chronische klachten en herstellende / re-integratie na ziekte.
- **Op adem komen.** Ontspannen en opladen. Maandelijks op de zondagochtend. Afwisselend (geleide) meditaties, ontspanningsoefeningen, mindfulnessyoga en klankschaalmeditatie. Voor iedereen met of zonder meditatie en/of yoga ervaring. Zie website voor data.
- **Ziel-en-Zakelijkheid.** Als vrouwelijke (zelfstandig) ondernemer / zorgprofessional op zoek naar een plek waar je vanuit stilte en bezinning met elkaar kunt uitwisselen over wat je bezielt? Neem contact op.

**OPEN WEEK 7–13 JANUARI met gratis workshops**

**Avondprogramma**      inloop 19:30      start 20:00-21:30 uur

- ma 7/1      **Mindfulnessstraining**
- Di 8/1      **Mediteren: hoe en waarom en Verdiepingsavonden**
- Wo 9/1      **Mediteren: hoe en waarom en Verdiepingsavonden**

**Ochtendprogramma**      inloop 10:00      start 10:30-12:00 uur

- Vr 11/1      **Mindfulnessstraining, aandacht voor pijn**
- Zo 13/1      **Op adem komen, verstillings-, mindfulnessyoga, klankschalen**



**Carucha Schwencke**  
Marnixstraat 61  
2518 PW Den Haag

**Telefoon**  
070 887 41 74

**E-mail**  
[carucha@schwencke.org](mailto:carucha@schwencke.org)

**Websites**  
[www.mediteren-in-eenvoud.org](http://www.mediteren-in-eenvoud.org)  
[www.duopraktijk.org/carucha](http://www.duopraktijk.org/carucha)



**MINDFULNESSTRaining**

- **Minder stress, meer genieten.**  
Start ma-avond 21 jan.  
8-weeksetraining inclusief oefendag op zaterdag 9/3
- **Chronische (pijn) klachten?**  
Start vr-ochtend 25 jan.  
8-wkse training inclusief oefendag op zondag 10/3.

Persoonlijke aandacht in kleine groepen maximaal 6 personen  
**VMBN-gecertificeerd** mindfulnesstrainer.



# Psychosociale Therapie,

## Mindfulness & Coaching

Persoonsgerichte begeleiding op weg naar een nieuwe balans  
passend bij de levenssituatie en culturele achtergrond.

Ervaring met meditatie en lichaamsgericht werken.

**Voor wie?** Ieder mens kent periodes waarin ingewikkelde,

pijnlijke gebeurtenissen en moeilijke levensvragen je

geestelijk welzijn belemmeren. Je loopt vast, wordt er

lichamelijk ziek van en raakt hierdoor geblokkeerd in je

dagelijks leven.

**~ De psychosociale hulpverlening** hanteert diverse

therapeutische methodieken waarbij de nadruk ligt op

groot en ontwikkeling in de persoonlijke en relationele

sfeer, en het doelmatig opvangen van de 'lichtere'

geestelijke problematiek bedoeld voor mensen met

een gezonde emotionele basis.

**~ Mindfulness** richt zich op de kunst om aanwezig te zijn

in het hier en nu, de plek waar het leven zich afspeelt.

Velen van ons geven hun beste energie aan stress,

piekeren, angst of pijn. Toch hoeft dit niet zo te zijn.

Volledig aanwezig in het huidige moment leert je afstand

te nemen van belemmerende gedachten en emoties,

en vaardiger te leven met de 'weersomstandigheden'

van alledag.

Onderdelen van de 8-weekse training zijn: begeleiding

aandachtsoefeningen en bewegingsoefeningen, en

zitz- en loopmeditatie. Een mindfulnessstraining wordt

zowel individueel als in groepsverband aangeboden.

**~ Coaching / re-integratietraject** richt zich op het

optimaliseren van je werksituatie en/of begeleiding

bij re-integratie na langdurig ziekteverzuim.

Het verder bijsturen en/of ontwikkelen van je

competenties, mogelijkheden en kwaliteiten met

oog voor je grenzen staan hierin centraal.

**Carucha Schwencke** (1957) is psychosociaal therapeut,

gecertificeerd mindfulnessstrainer en coach. Daarnaast

voltooid zij de opleiding *Contemplatieve Psychotherapie*

bij Irini Rockwell, MA verbonden aan de Naropa University

te Colorado, Amerika.

De basis van haar werkwijze is te vinden in de

contemplatieve traditie. Psychologische inzichten uit het

boeddhisme, meditatie, mindfulness, lichaamswerk en

therapeutische ervaringen binnen de westerse psychologie

komen hierin samen.

In 2002 nam zij ruim drie maanden deel aan een intensieve

meditatieretracte op Holy Island, Schotland. Carucha is als

meditatiestudent aangesloten bij diverse centra in binnen-

en buitenland. Zij ontvingt al vele jaren onderricht van

gerenommeerde leraren binnen de boeddhistische traditie

en volgt regelmatig studie- en stilleretrates. Zij weet haar

beoefening te vertalen naar een meer westerse context.

Naast haar eigen praktijk in Den Haag werkt Carucha als

verzium- en re-integratiecoördinator.



btw nr. NL 1455.21.527.B01 - KvK nr. 27333131

AGB-code Praktijk 90-016216 - AGB-code Zorgverleners 90-37605

LVPW-registratienummer 618 - RBN6-licentienummer 401052R - VMBN geregistreerd

