**HUISWERK
Bijeenkomst 2**

*Beeldende aandachtgerichte werkvormen*Naar aanleiding van de tweede trainingsdag kun je de Dotpainting nog eens oefenen om nader vertrouwd te raken met de combinatie van meditatie en beeldend werken. De instructies van de werkvormen zijn te vinden op de website.

Tijdens de trainingsdag hebben je een beeldende werkvorm begeleid. Als je in de gelegenheid bent continueer dan het oefenen van het begeleiden met cliënten of anderen. Op de website vindt je een evaluatieformulier. Dit kan behulpzaam zijn bij de reflectie.

*Mindfulnessoefeningen*Tevens zou je herhaaldelijk, op een moment als het past, de oefeningen ‘Adempauze’ en ‘Mindful bewegen (loopmeditatie en yoga)’ zelf kunnen doen.

*Theorie*Ter aanvulling is er theorie samengevat en te vinden op de website. Het (na)lezen bijeenkomst 5 t/m 8 van van het werkboek van de Mindfulnesstraining (MBCT) is ook aan te raden.

 *Website*Alle oefeningen, schema’s, het werkboek MBCT et cetera zijn per bijeenkomst te vinden zijn op het afgeschermde gedeelte van de website: [www.beeldendzijn.nl](http://www.beeldendzijn.nl)

Het afgeschermde gedeelte van de website vind je door op de homepagina helemaal rechts onderaan op het blauwe slotje te klikken. De toegangscode is: