



Betreft : Curriculum Vitae Mindfulness-Compassie  
Door: Annalies Otten Hagen  
Website: [www.mhooj.nl](http://www.mhooj.nl)  
Telefoon: 06 47462543  
Mail: [annalies@mhooj.nl](mailto:annalies@mhooj.nl) of [info@mhooj.nl](mailto:info@mhooj.nl)

BIG: 29.....  
KvK: 08....  
AGB: 90-0-50602 en 90-0-41787  
VMBN Lid categorie 1 nr 2012296  
MBCL Lid categorie A

#### 1. Gevolgde Opleiding - Behaalde certificaten

##### Mindfulness-Compassie

Trainer MBSR-MBCT	2013 (IvM-VMBN-gecertificeerd-cat. 1)
Breathworks Accredited Trainer Teacher Mindfulness for Health and Stress - MBPM: Mindfulness Based Pain Management	2016 (Breathworks-UK)
Trainer MBCL: Mindfulness Based Compassionate Living (E. van den Brink en F. Koster).	2017 (Cat. A gecertificeerd)

Supervisor Mindfulness Present Mind-Supervisor Mindfulness	2020 – 2022
---	-------------

##### Eigen Beoefening

###### Retreats:

2003 - 2009	Diverse weekenden Noorderpoort - Benedictijnerklooster
2010	7-daagse retraite
2014	6-daagse Retreat Taraloka retreat (Engeland)
2015	5-daagse Retreat Noorderpoort - 4 levensvrienden (F.Koster)
2017	EAMBA januari-5-daagse-retreat o.l.v. J. Peacock
2019	EAMBA januari-5-daagse -retreat o.l.v. J. Dartington
2021	EAMBA januari-5-daagse -retreat o.l.v. M. Batchelor
2023	EAMBA januari 5 daagse – retreat o.l.v. Tineke Osterloh
2025	EAMBA januari 5 daagse – retreat o.l.v. Nicole Baden

1994 - 2001 Zen-meditatie o.l.v. M. Houtman en drs. M de Klerck  
 2003 – 2017 Dru-Yoga- wekelijkse lessen o.l.v. M. Bakker naast 3-5 maal/week thuisbeoefening  
 Yoga op basis van MBSR/MBCT-trainersopleiding  
 Yoga op basis van Breathworks-training en trainers-opleiding (V. Burch)  
 2019- 2025 Wekelijks Qi Qong-Tai\_chi-lessen o.l.v. Sifu J. Webber – verdiepend voor geest en lichaam  
 2003 - heden Vipassana-meditatie - beoefening dagelijks 15-45 minuten – tevens:  
 2011 - heden Dagelijks 15 - 60 minuten/dag: bewegen in aandacht en  
 2023 – heden Lid van Platform 3ONOW  
 2017 – heden Voortdurende aandacht voor het lezen van boeken en essays, beluisteren van podcasts en dhamma-talks.  
 2026 Start Aikido Itten Suginami Zwolle

### 3. Werk-Trainerservaring

2010 - heden: Vanuit eenmanszaak MHOOJ:

- > Groepstraining MBSR – MBCT (25 maal sinds 2013)
- > Groepstraining MBPM Breathworks (6 maal sinds 2016)
- > Groepstraining MBCL (6 maal sinds 2017)
- > Supervisor trainers (regelmatig sinds 2022)
- > Individuele trainingen MBSR - MBCT – Breathworks - MBCL (veelvuldig sinds 2015)
- > Therapie- en Coachingsessies op basis van Mindfulness/CFT-gerelateerde interventies (veelvuldig)

2017 Mindfulnessstrainer Gelre ziekenhuizen Apeldoorn – PAAZ – Poli GGZ - Deeltijd (0,5 jaar)

2022-2023 Centrum voor Mindfulness Amsterdam (CVM)

- a. Meditatiebegeleiding life-meditaties online voor het platform Mindful Leven: avondmeditaties en ochtendseries 5 dagen per werkweek met een thema.
- b. Groepstrainer Mindfulness/Compassie vanuit Zwolle vanuit het CVM

2019 - heden Freelance Teamcoaching Compassie als grondhouding – in de context van complexe problematiek i.c.m. zorgmijding (leger des heils)

2022 - heden CCE - Consulent GGZ Volwassenen en Ouderen met affiniteit voor Compassie in de Zorg (Client-ondersteuning en team-coaching)

2024 Windesheim – Workshops Resilience -diverse studierichtingen – zwangerschapsvervangning

#### 4. Publicaties/Producten

- 2012 CD COMPASSIE 4 CD's MBSR-MBCT
- 2014 Auteur van 'Mindfulness en (on)geloof in Dialoog'. Illustraties: B. Almeida.
- 2017 Auteur van 'Mindfulness en (on)geloof in Dialoog', tweede druk. Voorwoord: E. vd Brink.
- 2018 Ontwikkeling en inspreken CD Compassie i.s.m.. Studio Forte – 6 CD's Mindfulness - Mindfulness bij pijn/ziekte – Compassie-MBCL-verdiepende oefeningen MBSR-MBCT – aandachtsoefeningen en series bewegen in aandacht
- 2018 Auteur 'MHOOJ terwijl u wacht': verzameling columns, vrij geassocieerd bij 'creatiefjes' over de weerbarstige praktijk van het alledaagse leven in aandacht. Betreffende creatiefjes ter grootte van een vinger zijn met bijpassende columns eerder het jaar als PR her en der in wachtkamers neergezet en uitgedeeld.
- 2019 Ontwikkeling syllabus Mindfulness-verdieping - Opmaat naar Compassie - 4 trainingssessies
- 2020 Podcast Compassievol Omgaan met Ongemak - serie van 11 sessies a ong. 20 minuten
- 2020 - heden Audio-kanaal MHOOJ-Mindful via Podcast Feed – regelmatig een upload van een meditatie of talk
- 2024 Podcast en Brochure Blikverfrissing op zorg en zorgrelaties. In samenwerking met o.m. lector M. vd Cingel - Prof. Nursing Leadership and Identity- en lector Jan S. Jukema - Professor of Personalized Care.

MHOOJ Mindful via Podcast Feed, Spotify, Insight Timer en de website