



MELD JE SNEL AAN,
DE TRAINING START OP
26 SEPTEMBER.

MINDFULNESSTRAINING

voor (ex-)kankerpatiënten,
naasten en nabestaanden.



STEUN BIJ KANKER

MINDFULNESS

Wie geconfronteerd is met kanker bevindt zich vaak in een achtbaan van onzekerheden, spanningen en emoties. Hoe ga je ermee om? Trek je je terug? Houd je je sterk en druk je zoveel mogelijk weg? Heb je (soms) het gevoel dat je erdoor overspoeld raakt? Krijgt je omgeving af en toe de volle laag? Misschien heb je ervaren dat 'vechten, vluchten of verdrinken' veel energie kan kosten.

Met mindfulness train je jezelf om anders om te gaan met onzekerheid, spanning, emotie en pijn. Je richt je aandacht bewust naar wat er is; naar wat zich afspeelt in je gedachten, je emoties en je lichaam. Zonder oordeel. Hierdoor geef je jezelf meer vrijheid en keuze om anders te reageren dan je misschien nu zou doen. Er komt ook ruimte om contact te maken met een deel van jezelf dat voortdurend vredig en kalm is, ongeacht de omstandigheden.

Uit onderzoek blijkt dat wie regelmatig mindfulness beoefent minder vatbaar is voor stress, angst, pijn, depressie en woede. En dat aandacht, innerlijke

Voor wie?

De mindfulness training is bestemd voor (ex-)kankerpatiënten, naasten en nabestaanden.

Aantal deelnemers

Ca. 8 personen.

Tijdsinvestering

- Acht bijeenkomsten van 2,5 uur, 1x per week.
- Kijk voor data op www.behoudenhuys.nl/mindfulnesstraining.
- Een terugkombijeenkomst, 2 à 3 maanden na afloop van de training.
- 30-60 minuten per dag thuis oefenen.

rust, emotioneel evenwicht en welbevinden toenemen. Mindfulness heeft ook positieve gevolgen voor het immuunsysteem.

*“Not everything that is
faced can be changed.
But nothing can be
changed until it is faced.”*

James Baldwin



INHOUD & WERKWIJZE

De training bestaat uit acht bijeenkomsten van ca. 2,5 uur. Tijdens deze bijeenkomsten staat het samen oefenen centraal. De oefeningen bestaan vooral uit geleide meditaties. Schrijf- en yoga-oefeningen staan ook op het programma.

De oefeningen zijn geschikt voor iedereen, onafhankelijk van lichamelijke conditie. Ervaringen met de oefeningen worden uitgewisseld en besproken. Hiernaast komen achtergronden aan bod m.b.v. flipover en korte filmpjes.

Een belangrijk trainingsonderdeel is het oefenen tussen de bijeenkomsten door, thuis en in het dagelijks leven. Dit gebeurt a.d.h.v. een werkboek en audio-opnamen.

De mindfulness training is gebaseerd op twee internationale mindfulnessprogramma's voor kankerpatiënten: Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Cancer (Trish Bartley) en Mindfulness-Based Cancer Recovery (Linda E. Carlson en Michael Speca).

Kosten

Tarief: € 435,- incl. btw.

- Inclusief koffie/thee, werkboek, audio-opnamen, persoonlijk intakegesprek en terugkombijeenkomst.
- Helaas wordt mindfulness door zorgverzekeraars doorgaans niet meer vergoed uit de basisverzekering (behalve voor mensen met een terugkerende depressie); een enkele keer nog wel uit het aanvullend pakket. Informeer bij je eigen zorgverzekeraar.





TRAINER: FOKJE WESTERLING

Fokje Westerling beoefent sinds 1994 meditatie en mindfulness. Ze is opgeleid als coach en trainer op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en als mindfulness- en compassietrainer. In haar familie heeft ze veel met kanker te maken gehad en in 2012 onderging ze zelf twee operaties en zes weken bestraling vanwege kanker. Meer informatie over Fokje is te vinden op: www.solidconcepts.nl.



FOKJE WESTERLING

MEER INFORMATIE & AANMELDEN

Aanmelden kan bij Fokje Westerling, o.v.v. naam en contactgegevens. Zij maakt dan een afspraak voor een persoonlijk intakegesprek. Ook voor meer informatie kun je contact met haar opnemen.

Telefoon: 06 24 20 08 82

E-mail: fokje@solidconcepts.nl