TRAINER: GERWIN WITVOET

Gerwin Witvoet beoefent sinds 1992 medidatie en mindfulness. Hij is opgeleid tot gezondheidspsycholoog en sinds 2003 werkzaam bij Het Behouden Huys. Het kernthema in zijn werk is het (her)vinden van 'levenskracht' in tijden van crisis. Zijn werkwijze kenmerkt zich door creativiteit en een grote mate van betrokkenheid.

GERWIN WITVOET

MEER INFORMATIE & AANMELDEN

Wilt u meer informatie over mindfulness bij kanker of wilt u deelnemen aan een mindfulnesstraining? Neem dan contact op met het secretariaat via (050) 406 2400 of info@behoudenhuys.nl. Of kijk op: www.behoudenhuys.nl/mindfulness-bij-kanker

MINDFULNESS BIJ KANKER

voor (ex-)kankerpatiënten, naasten en nabestaanden

HET BEHOUDEN HUYS
STEUN BIJ KANKER

MINDFULNESS BIJ KANKER

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

Voor wie?
De mindfulnesstraining bij kanker 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/mindfulness-bij-kanker
- 30-60 minuten thuis oefenen

"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.

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 mindfulnesstraining 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: € 475,- incl. btw.
- Voor 8 groepssessies van 2,5 uur.
- Inclusief koffie/thee en werkboek
- U ontvangt voorafgaand aan de training een factuur.