



Huis
voor kwaliteit
van leven
met en na kanker



Mindfulness

Mindfulness kan ons leren om helder en objectief waar te nemen wat er NU is aan gedachten, lichamelijke gewaarwordingen en emoties, zonder daarover te hoeven oordelen, erover te fantaseren en of te piekeren. Op deze training kunt u leren om te gaan met stress, vermoeidheid en/of pijn. Het ontwikkelen van een andere houding ten opzichte van deze klachten is het doel.

In de training komen de volgende dingen aan de orde:

- Leren ontspannen
- Bewust worden van het eigen lichaam
- Herkennen en onderzoeken van eigen gedachten en automatische reactiepatronen
- Beter leren omgaan met dagelijkse spanningen
- Verminderen van angst voor recidief of voor de toekomst

Het beste moment om met een Mindfulness training te beginnen is na het einde van de medische behandelingen. U komt wekelijks met minimaal 8 en niet meer dan twaalf deelnemers bij elkaar. Er zijn acht wekelijkse bijeenkomsten van 2½ uur en een stiltemiddag.

De training is op dinsdag van 13.30 -16.00 uur bij Stichting Huis aan het Water, Katwoude. Mensen met kanker en/of naasten kunnen zich aanmelden.

Trainer: Ank Harms, gecertificeerd mindfulness trainer, psycholoog en oncologisch psychotherapeut
Kosten: 400 euro, soms vergoeding vanuit de aanvullende ziektekostenverzekering en soms de werkgever in het kader van re-integratie.

www.stichtinghuisaanhetwater.nl



Huis
voor kwaliteit
van leven
met en na kanker



Mindfulness

Mindfulness kan ons leren om helder en objectief waar te nemen wat er NU is aan gedachten, lichamelijke gewaarwordingen en emoties, zonder daarover te hoeven oordelen, erover te fantaseren en of te piekeren. Op deze training kunt u leren om te gaan met stress, vermoeidheid en/of pijn. Het ontwikkelen van een andere houding ten opzichte van deze klachten is het doel.

In de training komen de volgende dingen aan de orde:

- Leren ontspannen
- Bewust worden van het eigen lichaam
- Herkennen en onderzoeken van eigen gedachten en automatische reactiepatronen
- Beter leren omgaan met dagelijkse spanningen
- Verminderen van angst voor recidief of voor de toekomst

Het beste moment om met een Mindfulness training te beginnen is na het einde van de medische behandelingen. U komt wekelijks met minimaal 8 en niet meer dan twaalf deelnemers bij elkaar. Er zijn acht wekelijkse bijeenkomsten van 2½ uur en een stiltemiddag.

De training is op dinsdag van 13.30 -16.00 uur bij Stichting Huis aan het Water, Katwoude. Mensen met kanker en/of naasten kunnen zich aanmelden.

Trainer: Ank Harms, gecertificeerd mindfulness trainer, psycholoog en oncologisch psychotherapeut
Kosten: 400 euro, soms vergoeding vanuit de aanvullende ziektekostenverzekering en soms de werkgever in het kader van re-integratie.

www.stichtinghuisaanhetwater.nl