

Autogene training

Voor wie

Voor iedereen die leeft met kanker (in welk stadium dan ook) en die uit is op een zo hoog mogelijke kwaliteit van leven. Aan veel van de ongemakken, die je ervaart als gevolg van je ziekte, kun je zelf weinig doen. Toch kunnen relatief eenvoudige hulpmiddelen soms een beetje verlichting bieden.

Wat kun je verwachten bij de Autogene Training

De autogene training is een prettige ontspanningsmethode die ook wel de yoga van het westen wordt genoemd.

Tijdens de cursus (acht bijeenkomsten) leer je jezelf ontspannen. Je bent dus niet afhankelijk van ingesproken bandjes en kunt de methode altijd en overal toepassen. De cursus is zeer laagdrempelig en aangenaam, helemaal niet "zweverig". Het is erg heilzaam voor mensen met slaapproblemen. Dit geldt zowel voor problemen bij het inslapen als het doorslapen.

Autogene training wordt tijdens de cursus in liggende stand gegeven, maar kan ook in zittende houding worden toegepast. Hieraan wordt tijdens de cursus aandacht geschonken.

De training wordt begeleid door een gids van Viore.

Waar en wanneer

Viore centrum voor iedereen die leeft met kanker

Oostereind 115

1212 VH Hilversum

Om de week op maandag, van 13.30 tot 14.30 uur, serie van 8 lessen

Data: 17 september, 1-15-29 oktober, 12-26 november, 10 december 2018 en 7 januari 2019.

Aanmelden

Als je wilt deelnemen of als je meer informatie wil, kun je ons mailen via vrijwilligers@viore.org. Bellen kan natuurlijk ook:

035 685 35 32.

Deelname kost € 40,-. Je kunt dit bedrag pinnen bij Viore.