

Mindfulness

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. Ook naasten en nabestaanden zijn van harte welkom om deel te nemen. 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 houdt Mindfulness bij Viore in

Veel mensen met kanker hebben moeite om tijdens en na de behandeling het leven weer op te pakken. Zij kunnen geconfronteerd worden met klachten van allerlei aard, zoals vermoeidheid, angst, sombere gedachten, piekeren, slapeloosheid of concentratieverlies. Sommige mensen hebben pijn of ervaren algehele stress. Mindfulness is een van de mogelijkheden die in deze situatie kan helpen om zowel mentaal als fysiek fitter en evenwichtiger te worden en daarmee meer balans (terug) te vinden in het dagelijkse leven.

De mindfulness-training wordt verzorgd door twee gidsen van Viore.

Op donderdag 6 september vinden er intakegesprekken plaats.

Waar en wanneer

Viore centrum voor iedereen die leeft met kanker

Oostereind 115

1212 VH Hilversum

Om de week op donderdag, van 19.30 tot 21.30 uur, serie van 8 lessen

Data: 13-27 september, 11-25 oktober, 8-22 november, 6 december en 10 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.