

Ontspanningstraining

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 Ontspanningstraining

Deze training bestaat uit zeven bijeenkomsten en is gebaseerd op de Autogene Training, een oude methode die bewezen effectief is.

Je krijgt oefeningen mee naar huis, zodat je niet afhankelijk bent van ingesproken bandjes, je kunt de methode altijd en overal toepassen. De cursus wordt als aangenaam ervaren, is laagdrempelig en helemaal niet "zweverig". Ze is heilzaam en met name geschikt voor mensen met slaapproblemen. Dit geldt zowel voor problemen bij het inslapen als met het doorslapen.

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 7 lessen

Data: 11-25 februari, 11-25 maart, 8-15 april en 6 mei 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 € 35,-. Je kunt dit bedrag pinnen bij Viore.