viore centrum
Voor iedereen die leeft met kanker

Mindfulness

Voor wie

Voor iedereen die leeft met kanker. Ook naasten en nabestaanden zijn van harte welkom om deel te nemen. Het is in het bijzonder geschikt wanneer je veel piekert, je je emoties in balans wilt brengen en je (beter) wilt kunnen ontspannen.

Wat houdt Mindfulness bij Viore in

Bij mindfulness gaat het om te leren met aandacht te leven. Het kan houvast geven, steunpunten in jezelf.
Allereerst is het gericht op ontspanning. Verder leer je o.a.:

- je zintuigen richten op het nu
- gedachten ordenen
- vriendelijker zijn voor jezelf (en anderen)
- niet oordelen
- van angst naar vertrouwen
- van ontkennen naar onder ogen zien, openstaan voor de situatie.

Wetenschappelijk is bewezen dat mensen die aan mindfulness doen minder last hebben van angst, stress, vermoeidheid, stemmings- wisselingen, slapeloosheid. Ze ervaren een betere kwaliteit van leven.
De training wordt gegeven door een ervaren gids.

Waar en wanneer

Viore centrum voor iedereen die leeft met kanker
Oosterengweg 44,1212 CN Hilversum
Op maandagmiddagen van 13.00 tot 14.30 uur, serie van 8 lessen
Data: 21 sept, 5 en 19 okt, 9 en 23 nov, 7 en 21 dec en 11 jan 2021.

Aanmelden

Als je wilt deelnemen of als je meer informatie wil,
kun je ons mailen via aanmelden@viore.org Bellen kan natuurlijk ook: 035- 6853532.

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

Informatie over eenmalig of structureel doneren aan Viore vind je via de doneerknop op onze website.