

Today is a gift



Loslaten en weer genieten na kanker

Deze workshop brengt je een mooi programma met 2 aanvullende onderdelen; mindfulness en coaching. Mindfulness en coaching versterken elkaar, oftewel $1 + 1 = 3$. Fanina Luiten, mindfulnesstrainer bij kanker, en Jacqueline Eenens, coach bij kanker, wisselen elkaar af in het programma en werken deze middag intensief samen. Tevens is er voldoende tijd voor onderlinge ontmoeting met de deelnemers. Een waardevolle middag voor jezelf!

Tijdens het onderdeel mindfulness besteden we samen aandacht aan je zithouding. We staan stil bij waar mindfulness voor staat en op welke manier je dit in combinatie met loslaten en weer gaan genieten kunt meenemen in je dagelijks leven. Korte oefeningen op het gebied van contact met je lichaam en ademhaling geven je de mogelijkheid om direct al kleine veranderingen door te voeren

Tijdens of na de behandelingen voor kanker lijkt het soms alsof er een grauwsluier ligt over je leven en over de dingen waaraan je voor de diagnose veel plezier kon beleven. De diagnose en de behandelingen hebben een grote impact op je (gehad). Je leven stond een poos vooral in het teken van één ding: letterlijk en figuurlijk overleven. Na de behandelingen merk je dat het nog niet over en klaar is voor jou, hoewel jij en je omgeving dat zo graag willen. Hoe pik je de draad weer op? Hoe kun je weer genieten en hoe kun je alles loslaten wat er is gebeurd? Maar... kan dat loslaten eigenlijk wel en is het ook nodig om weer lichter verder te kunnen. We gaan hierover met elkaar in gesprek.

Na afloop van de workshop ben je heerlijk tot rust gekomen en heb je handvatten en tools gekregen om weer van óverleven naar leven te gaan.

PROGRAMMA

13.45 - 14.00 Inloop, ontmoeting

14.00 - 14.15 Welkom en introductie door Fanina en Jacqueline

14.15 - 15.00 Aankomen in het hier en nu, mindfulness rondom het thema loslaten en weer genieten met Fanina

15.00 - 15.15 Korte pauze, kopje thee, ontmoeting

15.15 - 16.15 Hoe kan ik weer genieten en loslaten wat er allemaal is gebeurd? Coaching door Jacqueline, in gesprek met elkaar

16.15- 16.30 Afsluiting door Fanina en Jacqueline

16.30 - 17.00 Tijd voor ontmoeting en een drankje

Wanneer: Vrijdag 24 mei 2024

Hoe laat: 14.00 – 17.00 uur

Door: Jacqueline Eenens & Fanina Luiten

Waar: Adamas centrum

Kosten: € 15,00

Aanmelden: mail@adamas-centrum.nl, 0252-680233 of bij de gastvrouw/-heer