

Cursus vergroot je veerkracht bij kanker

Ben je iemand die de diagnose kanker heeft gekregen?

Wil je meer energie, meer rust in je hoofd, je zelfvertrouwen vergroten en een nieuw perspectief creëren?

Meld je dan aan voor de cursus vergroot je veerkracht bij kanker.

Inhoud

In deze cursus ga je samen met lotgenoten op zoek naar jouw veerkracht. Veerkracht is de mate waarin je herstelt van ziekte. Lichaam en geest zijn veerkrachtig. Veerkracht vertelt iets over het vermogen om van binnenuit de balans te herstellen op de volgende niveaus:

1. Lichaam en levenskracht
2. Denken en denkbeelden
3. Gevoel en emoties
4. Relaties
5. Ziel en bezieling



Ik geef informatie en je krijgt praktische oefeningen aangereikt, die je zelf kunt inzetten en verder kunt uitbouwen om de 5 niveaus in jezelf te versterken. Daarnaast werken we met opstellingen om zicht te krijgen op de gevoelslaag onder de symptomen.

Deze cursus heeft niet als doel om iets te fixen of te genezen. Het verhoogt je bewustzijn zodat je eigen keuzes kunt maken, die jouw veerkracht en kwaliteit van leven verhogen. Naast de eventuele behandelingen die je al gehad hebt, of nog gaat volgen. Deze cursus kan gevolgd worden in elke fase van de ziekte.

Data

Begin oktober start er een cursus op dinsdagochtend en een cursus op donderdagochtend. Beide cursussen bestaan uit 1 individuele sessie aan het begin en 5 groepsbijeenkomsten met 3 tot 5 cursisten van 9:30 – 12:30 op.

De data zijn:

Dinsdag: 5 oktober, 19 oktober, 2 november, 16 november en 30 november 2021

Zaterdag: 9 oktober, 23 oktober, 6 november, 20 november en 4 december 2021.

Begeleiding Riemy Mulder, psychosociaal therapeut, www.riemymulder.nl

Plaats Middenhuis, Fie Carelsenstraat 32, 7207 JE Zutphen

Investing € 390,-. De meeste zorgverzekeraars vergoeden een gedeelte van de kosten via de aanvullende verzekering. Als je hier vragen over hebt, bel mij op 06-34123973.

Aanmelden kan telefonisch of via info@riemymulder.nl.