

# Training 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 training vergroot je veerkracht bij kanker!

## Inhoud

In deze training 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 training 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 training kan gevolgd worden in elke fase van de ziekte.

## Data

De data worden in overleg met de deelnemers vastgesteld.

## Begeleiding

Riemyl Mulder, psychosociaal therapeut, [www.riemylmulder.nl](http://www.riemylmulder.nl)

**Plaats** Middenhuis, Fie Carelsenstraat 32, Zutphen

**Investering** € 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.

**Belangstelling of vragen?** Neem telefonisch contact met mij op of mail naar [info@riemylmulder.nl](mailto:info@riemylmulder.nl).

