



Kennismaking en training Mindfulness in het Vicki Brownhuis.

Op vrijdag 26 februari organiseert het Vicki Brownhuis van 10.00 tot 12.00 uur een informatie-ochtend voor de training Mindfulness onder begeleiding van Mirjam Gosselink.

De training Mindfulness start op vrijdag 11 maart in het Vicki Brownhuis, Aartshertogenlaan in 's-Hertogenbosch. De training bestaat uit 8 bijeenkomsten op de vrijdagmorgen van 10.00 tot ca. 12.30 uur. De bijeenkomsten zullen plaatsvinden op **vrijdag 18 en 25 maart en op 1, 15, 22, 29 april en 6 mei**. De training is bedoeld voor mannen en vrouwen die getroffen zijn (geweest) door kanker en hun naasten.

Wanneer kanker op je levenspad komt kan dit veel en heftige emoties losmaken; je kunt je overspoeld voelen. Angst, boosheid, verdriet. Onze neiging is vaak van de zware emoties weg te willen. Of we vinden dat we iets niet zouden moeten voelen, zeker als het emoties zijn die heftig zijn of gevoelens die we niet verwachten. Een training in mindfulness nodigt je uit om (gevoels)ervaringen te laten zijn zoals ze zijn.

Mindfulness helpt in het bewuster worden van reactiepatronen en deze patronen, geleidelijk aan, te veranderen. Het samen stil zijn kan ook tot krachtige ervaringen van verbondenheid leiden, maar het is niet gegarandeerd. Het is zoals het is.

Aanmelden

Bel voor nadere informatie en aanmelden voor de training of info-ochtend naar het Vicki Brownhuis (073-6148550) of mail naar info@vbrownhuis.nl.

De kosten voor deze training bedragen: € 60,00. Aanmelden voor zowel de kennismaking als de training is noodzakelijk vanwege het beperkte aantal beschikbare plaatsen.