



## ONLINE TRAINING MINDFULNESS BIJ KANKER EN CHRONISCHE AANDOENINGEN

*Een ingrijpende ziekte als kanker of een andere ernstige aandoening kan je leven op z'n kop zetten. Naast lichamelijke klachten en vermoeidheid kun je worden overvallen door zorgelijke gedachten, angst, verdriet, boosheid of gevoelens van machteloosheid. De online training Mindfulness bij kanker en chronische aandoeningen helpt je hiermee om te gaan: met vriendelijkheid, zorgzaamheid en (zelf)compassie. Met aandacht voor wat voor jou belangrijk is en voor wat jij nodig hebt.*

### Voor wie is de training bedoeld?

Het online programma is speciaal ontwikkeld voor mensen die om wat voor reden dan ook geen reguliere mindfulnessstraining kunnen volgen. Bijvoorbeeld vanwege fysieke klachten of beperkingen, een vol (behandelings)programma of werk. Naasten, mantelzorgers en zorgprofessionals kunnen ook baat hebben bij deze training. Mindfulness helpt je de ruimte en rust te scheppen om bewuste keuzes te maken, heftige gebeurtenissen het hoofd te bieden en regie over je leven te behouden.

### Waarom online?

Deze online training bestaat uit vier modules en heeft als voordeel:

- Geen wachttijd of reistijd;
- Leren in je eigen omgeving;
- Tempo en tijdstip zijn flexibel, passend bij jouw mogelijkheden;
- *Zelfstandig werken, maar niet alleen: drie keer uitgebreid online face-to-face contact met je trainer. Uiteraard zijn de trainers ook bereikbaar voor vragen tussendoor.*

Je hebt niet meer nodig dan een computer, tablet of smartphone en schrijfgerei.

### Kosten

De kosten zijn lager dan een reguliere training, namelijk €190,- incl. BTW. Diverse verzekeraars bieden een vergoeding.

### Over de trainers

Mindfulnessstrainers Ida Linse en Marijke Bruining hebben beiden ervaring met kanker en blijvende klachten. In 2015 schreven ze het boek Mindfulness bij kanker. Het ontwikkelen van een laagdrempelige en toegankelijke online training was een logisch vervolg op het boek.

### Meer weten over de online mindfulnessstraining?

Bekijk onze introductiefilm op YouTube: [https://youtube/kVtyxfR\\_4EA](https://youtube/kVtyxfR_4EA)

Aanmelden kan op: <http://mindfulnessbijkanker.nl/contact/>

