



Cursus Mindfulness voor Mantelzorgers

Bewust aandacht schenken aan je
leven kan minder stress geven

Mantelzorg  welzijn Rijswijk

www.welzijn-rijswijk.nl



Mindfulness

een moment voor uzelf als mantelzorg

Als mantelzorg bent u vaak druk met het zorg bieden aan de ander, er is dan weinig ruimte en tijd voor uzelf. Regelmatig een moment van rust nemen en aandacht geven aan uzelf is van groot belang om het zorgen vol te kunnen houden.

Daar kan Mindfulness goed bij helpen.

Wat houdt Mindfulness in?

U leert om uzelf niet mee te laten slepen door onrustige gedachten en spanningsvolle situaties. Mindfulness vergroot uw zelfinzicht. Leven met aandacht maakt u meer bewust, het helpt u te ontspannen, het geeft energie en bevordert uw gezondheid. Onderzoeken wijzen uit dat mindfulness effectief is bij klachten ten gevolge van stress.

Over de Mindfulnessstrainer

Joke van Marrewijk heeft sinds 1988 een zelfstandige praktijk als natuurgeneeskundig therapeut, lichaamsgericht werker en Counselor. Zij geeft sinds 2011 mindfulnessstrainingen.

Meer informatie over de training en trainster <http://www.jokevanmarrewijk.nl>.

Cursus Mindfulness

Bij deze nodigen we u, als mantelzorg, uit om deel te nemen aan de cursus Mindfulness. Er zijn geen kosten aan verbonden.

Data

21/2 - 7/3 - 21/3 - 4/4 - 18/4 - 25/4

Tijden

13.30 - 15.30 uur

Kosten

GRATIS

Locatie

Stervoorde
Dr. H.J. van Mooklaan 1
2286 BA Rijswijk

Aanmelden vóór 15 februari

Via e-mail:
mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl
of bel: 070 757 92 56

Vragen

Voor vragen over deze cursus kunt u bellen naar de mantelzorg-consulent. 070 757 92 56.

Wacht niet te lang want er zijn maar 12 plaatsen beschikbaar, en VOL=VOL.

Mantelzorg  welzijn Rijswijk

www.welzijn-rijswijk.nl