

Mindfulness training bij Debora, Centrum voor leven met en na kanker

Mindfulness (MBSR/MBCT) is een wetenschappelijk bewezen training die handvatten geeft waarmee je bewuster kan worden van gedachten, gevoelens en sensaties in het lichaam.

Wat we meemaken in ons leven kunnen we vaak niet kiezen. Wel kunnen we de keuze maken om anders om te leren gaan met dingen die ons overkomen. Daar zit onze regie en onze vrijheid.

Mindfulness leert je op een milde manier automatische patronen te onderzoeken en met meer aandacht te leven. Daardoor krijg je meer oog voor hoe het echt met je gaat in het hier en nu.

Door deze bewustwording ben je in staat om liefdevolle keuzes te maken die je kunnen leren om te leven met meer vrijheid, lichtheid en gemak.

Bij Debora oefenen we samen in een veilige omgeving en de ervaring leert dat dit vaak herkenning en steun geeft.

De meeste mensen hebben veel baat bij de training. Niet alleen voor een korte tijd, maar vaak verandert er echt iets in hun leven en ook in de manier waarop ze met hun diagnose kanker kunnen omgaan.

Ze hebben meer aandacht voor zichzelf, hun eigen grenzen en leren leven met meer acceptatie en vriendelijkheid.

Praktische informatie:

- De training heeft 8 sessies plus een stilte sessie (9 sessies totaal). De sessies worden om de week gegeven, schoolvakanties uitgezonderd;
- Tijd: de sessies duren 2,5 uur, woensdags van 10.00-12:30 uur;
- Data komende training:
 - 11, 25 januari 2023
 - 8, 22 februari 2023
 - 8, 22 maart 2023
 - 5, 19 april 2023
 - 17, 31 (reserve sessie) mei 2023;
- Thuis oefenen is een belangrijk onderdeel van de training. Naar aanleiding van onderzoek wordt geadviseerd om 6 dagen per week 45 minuten te oefenen. Dit is geen verplichting maar wel een warme aanbeveling;
- Een intakeformulier en een persoonlijk gesprek is onderdeel van de training. In bepaalde situaties is Mindfulness minder passend gebleken voor de deelnemer zelf of voor de groep. Hierbij is het protocol van het Radboud UMC en inzicht van de trainer leidend.

Voel je van harte welkom om je aan te melden via de administratie van Debora, ook wanneer je al eerder de training hebt gevolgd. Er is ruimte voor circa 8 deelnemers, uiteraard binnen de regels van Corona.

Je ontvangt dan een intakeformulier per mail. Wanneer je meer informatie wilt kan je deze site bekijken: <https://radboudcentrumvoormindfulness.nl/mindfulness/>

"Mindfulness is above all a practice of freedom" - Thich Nhat Hanh

Over de trainer:

Marloes Heemskerk is opgeleid als categorie 1 trainer (VMBN) bij het Radboud Centrum voor Mindfulness en geeft vanaf 2015 trainingen bij Debora. Ze werkt volgens het protocol van het Radboud UMC en geeft bij Debora de basistraining Mindfulness, Zelfcompassie en diverse workshops.