



Aandacht voor jezelf, ruimte in je hoofd *mindfulness voor mantelzorgers*

Mantelzorg

Wanneer je zorgt voor iemand kun je je belast gaan voelen. Hoe graag je het ook doet voor die ander die je dierbaar is. Op een gegeven moment wordt het je wel eens te veel. Er kunnen zorgen zijn of je het zelf wel allemaal vol kunt houden. Als mantelzorger weet je als geen ander dat er aan de situatie niet altijd wat te veranderen is. Maar waar heb je wel invloed op? Wat kun je als mantelzorger doen om gezond te blijven?

Aandacht voor jezelf

Tijdens 5 wekelijkse bijeenkomsten oefen je je aandacht, net zoals je spieren traint. Door steeds weer terug te keren naar het huidige moment zoals het is, met vriendelijke, milde aandacht. Je leert hoe je op een gezonde manier kunt omgaan met belastende situaties. Je leert hoe je in moeilijke, stressvolle omstandigheden voor jezelf kunt blijven zorgen. Daardoor krijg je weer het gevoel dat jij de regie hebt over je leven.

Begeleiding

De bijeenkomsten worden begeleid door Jantine Peters. Zij is erkend mindfulness-trainer en opgeleid om mensen te leren hoe ze meer rust en aandacht in hun leven kunnen brengen. Door vriendelijk te zijn met wat er is, niet te strijden met dat wat niet te veranderen is. Vanuit deze manier van leven worden er tijdens de bijeenkomsten praktische oefeningen aangereikt. Daarnaast is er gelegenheid om elkaar te ontmoeten en ervaringen uit te wisselen.



Praktische informatie

Data: woensdag 2, 9, 16, 23 en 30 september 2020
Tijd: 10:00-11:30 uur (inloop vanaf 9.45 uur, uitloop tot 12:00 uur)
Locatie: natuurboerderij "de Mhene", Lendeweg 4a in Hall
Kosten: € 50,-- voor alle vijf bijeenkomsten, vooraf te voldoen
Begeleider: Jantine Peters, erkend mindfulness-trainer. T: 06-17 369 599
E: info@aandachtgeeftjkracht.nl, W: www.aandachtgeeftjkracht.nl

Aanmelden: uiterlijk 31 augustus 2020 bij Jantine Peters

De groepsgrootte is –ivm Corona-maatregelen- maximaal 7 personen.