

Versterk jezelf!

bij een ziekte zoals kanker

Op 10 september 2016 organiseren wij een dag met praktische tips om jezelf sterker te maken. Thema's:

mindset

voeding

beweging

immuun systeem

versterken

Waarom organiseren we deze dag?

Als je te maken hebt met kanker in je lichaam of een andere serieuze ziekte, dan staat je leven vooral in het teken van medische behandelingen en medicijnen. Maar los van de inzet van doktoren en specialisten kun je ook zelf heel veel doen om je lichaam en je afweer systeem sterker te maken.

Tijdens deze dag gaan we je hiervoor praktische handreikingen bieden waar je zelf mee aan de slag kunt. Vanuit een positieve benadering!

www.zindividu.nl



Versterk jezelf!

bij een ziekte zoals kanker

Het **programma** voor 10 september 2016:

9.15 u Inloop, ontvangst met koffie/ thee

9.45 u **Jolanda Vleugel;** N.E.I. Coach trainer, Natuurge-neeskundig Therapeut.

"In 'het liefde-angst verhaal' van je ziek zijn is het belangrijk om emoties die gekoppeld zijn aan jou en je ziek zijn te onderzoeken. Je bevordert zo je herstel en blijft daarmee uit 'nieuwe' emoties."

Emoties van angst, woede en onzekerheid – hoe ga jij daar beter mee om?

11.30 u **Paul Droog;** Eigenaar van Praktijk voor Fysio-therapie & Manuele Therapie Hasseler Es.

"Is je lijf nog in conditie om alles zelf te blijven doen? Wat kun je er zelf aan doen?!"

Neem de regie over je ziek zijn!

12.30 u Lunch

13.30 u **Kees Blase;** Medisch fysicus, neurobioloog en onderwijskundige en directeur van het landelijk Centrum Stressmanagement.

"Dat het immuunsysteem en autonome zenuwstelsel samenhangen zal niemand verbazen, maar dat je hartritme daarin een sleutelfunctie vervult is een eyeopener voor iedereen.

En dat je dat zelf positief kan beïnvloeden met je adem is nog mooier, omdat daarmee een stuk zelfsturing mogelijk is."

Beïnvloed positief je immuunsysteem en autonome zenuwstelsel met je ademhaling!

15.45 u Vragen en antwoorden

16.00 u Einde programma

prijs:
€35,- p.p.
incl. lunch

partners:

