

MINDFULNESS voor Mantelzorgers



Datum 19 Oktober

Tijd 19:30-22:00

Wijkcentrum Schadewijk

Leeuwerikstraat 2, 5348 XA Oss
Kosten €27,50, inclusief koffie/thee

Hoe gaat het eigenlijk met jou?

- Heb je het druk?
- Voel je druk?
- Maak je je druk?

Wil je richting meer rust en ontspanning?

Meld je dan aan via mail of telefoon:
E info@wenspraktijk.nl
M 06 36042640

Zorg jij voor iemand? Zoals bijvoorbeeld je ouders, broer of zus, je kind dat extra zorg nodig heeft, een vriend(in), burens? Vaak is mantelzorg geven iets waar je niet bewust voor hebt gekozen. Het overkomt je.

De kans is groot dat je jezelf af en toe vergeet. Of misschien denk je dat je later wel weer aan de beurt komt. Daarbij loop je het risico dat je overbelast raakt. In deze workshop helpen we je op weg naar meer balans in zorgen voor de ander en zorgen voor jezelf.

Daarbij bespreken we het herkennen van stresssignalen en ervaar je wat mindfulness voor je kan betekenen.

Compassie-wijzer is een samenwerkingsverband tussen Jolanda Klerks en Wendy van Gaal-Teunissen. Wil je meer informatie over ons, kijk dan eens op onze website.

www.wenspraktijk.nl | www.moringa3.nl.