



Workshop  
Today is a gift  
*Loslaten en weer genieten  
na kanker*  
28 oktober 2023  
14.00 -17.00 u.

## PROGRAMMA

13.45 - 14.00	Inloop, ontmoeting
14.00 - 14.15	Welkom en introductie door Fanina en Jacqueline
14.15 - 15.00	Aankomen in het hier en nu <i>Mindfulness rondom het thema loslaten met Fanina</i>
15.00 - 15.15	korte pauze, kopje thee
15.15 - 16.15	Hoe kan ik loslaten en weer genieten? <i>Coaching door Jacqueline, in gesprek met elkaar</i>
16.15- 16.30	Afronding rondom het thema met mindfulness en een gedicht <i>Mindfulness door Fanina</i>
16.30/17.00 u.	Afsluiting, ontmoeting en een drankje

VOOR WIE	Vrouwen met of na kanker
WAAR	Sunterra, centrum voor inspiratie en ontwikkeling Clusiushof 7, 2341 PT Oegstgeest
KOSTEN	€ 40,00
EARLY BIRD	€ 5,00 korting bij aanmelding vóór 10 september a.s.
INBEGREPEN	drankjes en wat lekkers
AANMELDEN	uiterlijk 20 oktober a.s. 2023 via info@upandupcoaching.nl of fanina@heartfulnessliving.nl

Doe gemakkelijk zittende kleding aan. Er zijn voldoende yogamatjes, kussentjes, dekentjes en stoelen aanwezig.

Vragen? Mail of bel Jacqueline 06 21426567 of Fanina 06 14928150



Workshop  
Today is a gift  
*Loslaten en weer genieten  
na kanker*  
28 oktober 2023  
14.00 -17.00 u.

**Mindfulness bij kanker door Fanina Luiten**

Vanuit mijn passie en authenticiteit begeleid ik mensen tijdens en na kanker op weg naar een bewuste leefstijl die je ondersteunt op gebied van fysieke gezondheid, de psyche en het sociaal welzijn. Dit doe ik binnen Heartfulness Living met mindfulness training en leefstijl coaching, zowel individueel als in groepen.

Tijdens de workshop besteden we samen aandacht aan te zijn met dat wat er is, in het moment. We hebben de neiging hetgeen we vervelend vinden weg te duwen en dat wat we prettig vinden vast te houden. Tijdens de workshop staan we stil bij waar mindfulness voor staat en op welke manier je dit in combinatie met loslaten of vrijgeven mee kunt nemen in je dagelijks leven. De oefeningen die we doen geven je de mogelijkheid direct al kleine veranderingen door te voeren in je dagelijks leven.

Voor meer over Fanina: [www.heartfulnessliving.nl](http://www.heartfulnessliving.nl)

**Coaching bij (borst)kanker door Jacqueline Eenens**

*"Je moet het zelf doen maar je hoeft het niet alleen te doen."*

De diagnose kanker is heftig. Het raakt alle zekerheden in je leven en roept veel vragen op. Ik help en begeleid vrouwen met of na (borst)kanker vanuit mijn opleiding tot gecertificeerd coach en als ervaringsdeskundige met de vele vragen waarmee je opeens wordt geconfronteerd. Vragen als:

- \* hoe word ik mijn gepieker en angsten de baas?
- \* hoe kom ik na de behandelingen weer in balans?
- \* hoe kan ik loslaten wat er gebeurd is en weer gaan genieten?
- \* hoe kan ik letterlijk en figuurlijk weer lekker in mijn vel komen?

Tijdens de workshop gaan we nader in op deze specifieke vragen. Samen onderzoeken we hoe je deze woelige tijden doorkomt of doorgekomen bent. Kun je wel loslaten wat er gebeurd is en hoe doe je dat dan? En hoe kun je weer volop genieten als je hoofd zo vol zit? We gaan op zoek naar antwoorden op deze vragen en je krijgt hiervoor natuurlijk een aantal tools aangereikt.

Voor meer over Jacqueline: [www.upandupcoaching.nl](http://www.upandupcoaching.nl)