

Goed nieuws

Wij zijn Ellen Rouwet, Marijke en Annemieke van Duinhoven.

In deze tijd, waarin veel angst bestaat en sociale contacten minder vanzelfsprekend zijn, is er extra aandacht nodig voor gezondheid en welzijn.

Sinds 2018 hebben we een programma ontwikkeld waarin mindfulnessstraining wordt gecombineerd met Positieve Gezondheid (MBHL). Dit programma is gebruikt voor een Europees onderzoek vanuit het Erasmus MC.

Naar aanleiding van het artikel van Ellen in dit blad over leefstijlgeneeskunde en de positieve reacties die wij ontvangen hebben, willen we u als lid van de reumavereniging laagdrempelig kennis laten maken met deze training. Daartoe bieden wij een kort introductieprogramma Gezond en Wel. In 2 bijeenkomsten van elk 1,5 uur kunt u kennis maken met yoga en mindfulnessstraining. Tijdens deze bijeenkomsten verzorgt Ellen een yogasessie die speciaal is ontwikkeld voor mensen met artrose/artritis. Aansluitend kunt u ervaren wat mindfulness betekent. Door middel van korte oefeningen ontdekt u de werking van de automatische piloot en merkt u dat er meer keuzes te maken zijn dan u dacht. Tijdens een kopje thee of koffie gaan we tenslotte in gesprek over gezondheid in de breedste zin van het woord. Dit doen we aan de hand van het Spinnenweb, een gespreksmodel uit Positieve Gezondheid.

Data: 19 en 26 november 14.30 - 16.00
of 3 en 10 december 14.30 - 16.00

Locatie: De Leefstijlkliniek, Wijnbrugstraat 389, 3011 XW Rotterdam

Bijdrage: € 37,50

Vanzelfsprekend volgen wij de actuele coronarichtlijnen.

Dit introductieprogramma is volledig vrijblijvend. Als het u bevalt dan kunt u ervoor kiezen de volledige MBHL training te volgen of verder te gaan met een cursus yoga voor artrose/artritis.

Wij denken dat dit aanbod passend is bij u en bij deze tijd.

U kunt zich opgeven door een mailtje te sturen naar: info@mbhl.nl

of door te bellen naar Annemieke: 06-36181389

Hartelijke groeten,

Ellen Rouwet, chirurg & arts voor leefstijlgeneeskunde; universitair docent afdeling Maatschappelijke Gezondheidszorg Erasmus MC

Marijke van Duinhoven, compassietrainer, mindfulnessstrainer

Annemieke van Duinhoven, mindfulnessstrainer, trainer Positieve Gezondheid



Mindfulness based Healthy Living - voor welzijn en welbevinden

