

*“Het Toon Hermans Huis  
voor iedereen bij wie kanker de Toon bepaalt”*

## Nieuwsbrief

Jaargang 6

nummer 1

1 februari 2020

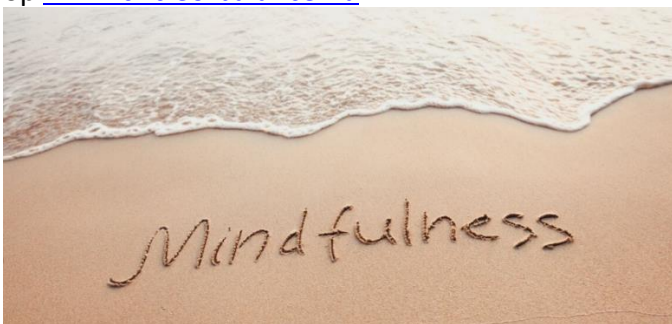
Voor u het eerste nummer uit 2020. In deze nieuwsbrief brengen we graag twee bijzondere activiteiten onder de aandacht. Mocht u interesse hebben schrijf u dan snel in.

### Open les Mindfulness

De ziekte kanker geeft lichamelijke klachten zoals vermoeidheid, pijn en emoties. Dit gaat vaak samen met zorgelijke gedachten: hoe moet het verder? Ook bij een naaste spelen deze gevoelens en gedachten. Mindfulness kan behulpzaam zijn bij het omgaan met wat je overkomt. Door het beoefenen van mindfulness word je je bewuster van wat er in je omgaat en ontwikkel je een houding om daar met mildheid naar te kijken.

Mensen die een mindfulnessstraining hebben gevolgd geven aan meer rust te ervaren en beter om te kunnen gaan met hun emoties en gedachten. Ook ervaren ze vriendelijker te zijn geworden voor zichzelf.

Het Toon Hermans Huis biedt open lessen en een training mindfulness aan, gegeven door Susan Boss. Meer informatie over Susan vind je op [www.circleofbalance.nu](http://www.circleofbalance.nu)



In de open les op donderdag 6 februari van 10.15-11.30 uur kun je kennismaken met mindfulness en ervaren of een groepstraining iets voor je is.

Via onderstaande link kunt u inschrijven:  
<http://thharnhem.nl/agenda/mindfulness-open-lessen-en-training/>

### Je levensloop in beeld



*“mooi, inzicht  
gevend,  
verhelderend en  
fijn”  
“(her)beleven,  
doen en er samen  
zijn”  
Dit waren de  
ervaringen van  
deelnemers vorig  
jaar*

Op woensdagmorgen 19 februari 2020 start de 10-delige cursus ‘Je levensloop in beeld’.

Schilderend, tekenend, scheurend en plakkend je herinneringen op papier weergeven.

Aan de hand van opdrachten gaan we kijken of we iets van onze ervaringen in de verschillende levensfasen in beeld kunnen brengen. Door dit te doen kom je soms uit bij gedachten of gevoelens die dingen uit je leven kunnen verhelderen. Zie je verbindingen die je nog niet eerder zag.

Deze cursus wordt gegeven door Magda Vlasblom. Zij heeft het altijd heerlijk gevonden om dingen die zij zelf geleerd heeft, en waar ze enthousiast over is, over te dragen aan anderen. Meer informatie is te vinden op [www.magdavlasblom.nl](http://www.magdavlasblom.nl)

Ervaring met tekenen en schilderen is niet nodig. Het gaat niet om mooi maar het gaat over beleven.

**Meer informatie over de data en inschrijven kan via onderstaande link:**

<http://thharnhem.nl/agenda/je-levensloop-in-beeld/>

### Kopij aanleveren

Heeft u zelf een stuk geschreven of heeft u een interessant stuk gelezen en wilt u deze delen in onze nieuwsbrief, stuur deze dan naar [nieuwsbrief@thharnhem.nl](mailto:nieuwsbrief@thharnhem.nl).

*We trachten stukken zo beknopt mogelijk te houden en verwijzen indien wenselijk door naar onze website. De redactie behoudt zich het recht stukken in te korten, te redigeren en aan te passen.*

*Copyright © 2018 THHA, All rights reserved.*

**Wilt u onze nieuwsbrief niet langer ontvangen?**  
mail **UITSCHRIJVEN** naar [nieuwsbrief@thharnhem.nl](mailto:nieuwsbrief@thharnhem.nl)

### **Adres:**

Stadhoudersstraat 60  
6828 SM Arnhem  
tel: 026 - 21 33 196  
[info@thharnhem.nl](mailto:info@thharnhem.nl)

### **Openingstijden:**

Dinsdag t/m vrijdag 10.00 - 16.00 uur

### **Volg ons op:**

