

Gezond omgaan met ziekte

In 2008 kreeg ik (Kees Vermunt) de diagnose Parkinson. Wat dat betekende, wist ik nog niet echt. Wel dat ik jong was en dat het niet overgaat. En ja ik had een trilling in mijn linkerarm. Daar is mee te leven – en dat is ook zo. Die trilling leer je accepteren. En de traagheid die later kwam ook. Steeds opnieuw is het leren omgaan met je nieuwe zelf. Hoe doe je dat?

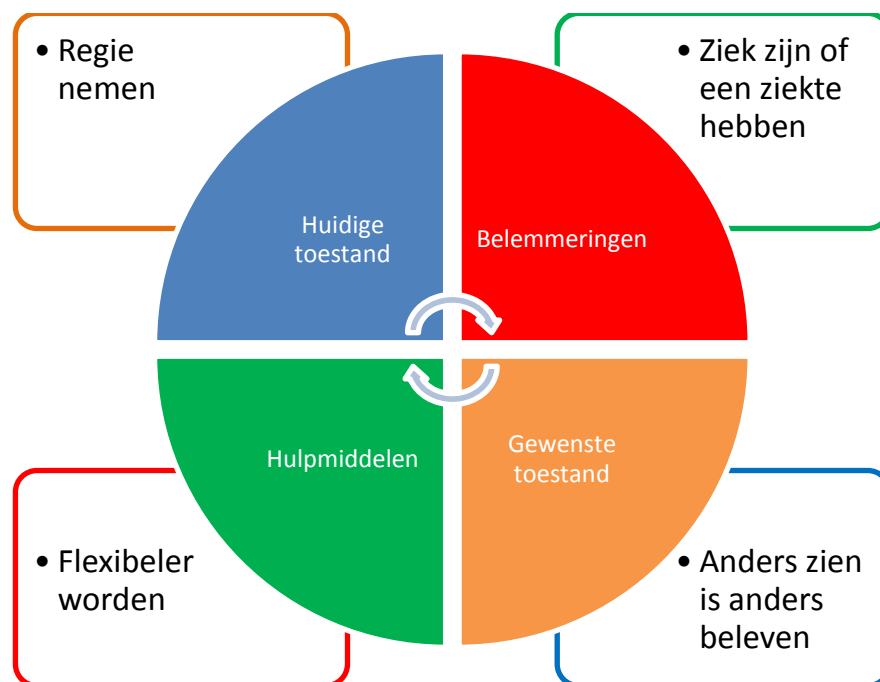
Sporten is altijd leuk geweest. Badminton squash, paardrijden, hardlopen. Van alles gedaan. Gewoon omdat het leuk was. Nu moet ik sporten om soepel te blijven en heb ik er weerstand tegen. Het moet toch gewoon leuk zijn. Hoe zorg je daar voor?

Waarom deze workshop

Er wordt regelmatig negatief gesproken over het placebo-effect, bizar eigenlijk. Het placebo-effect laat heel mooi de kracht zien van onze geest en de werking van overtuigingen. Een placebo is een medicijn zonder werkzame stof, dat (dankzij je eigen mentale kracht!) toch een positief effect op je gezondheid heeft. Deze workshop gaat over het benutten van deze kracht.

Inhoud van de training

In deze training leer je hoe je makkelijker, positiever en met minder stress om kunt gaan met je ziekte. Waar sta je nu, waar wil je heen en hoe kom je daar? Welke belemmeringen zie je en welke mogelijkheden om deze te overwinnen. De cursus omvat 3 dagdelen met de volgende onderwerpen.



Elk dagdeel wordt gewerkt met ontspanningstechnieken en is er ruime gelegenheid voor uitwisselen van ervaringen en opgekomen vragen.

De trainers

De workshops worden gegeven door Kees Vermunt, coach, trainer en ervaringsdeskundige en Koen Lucas, een ervaren trainer en gezondheidscoach.

En na de workshop

Voor deelnemers aan de cursus worden tweemaal per jaar terugkomdagen georganiseerd. Het doel hiervan is het levend houden van (en uitbreiden van) de technieken en onderling contact. Samen kun je meer!