**1. Workshop Mindfulness**

*Door Marijke Duinhoven, Mindfulnesstrainer*

Pijn, ongemakken en onrust, we willen het liefst er zo snel mogelijk vanaf.

En dat is begrijpelijk, want het belemmert ons in ons leven en zit ons in de weg.

De wens om van de pijn en de ongemakken af te komen is soms echter zo overheersend, dat het extra spanning geeft en we daardoor juist alleen maar meer onrust ervaren.

Met Mindfulness leer je om op een zachte en vriendelijke wijze je aandacht te houden bij wat je op dat moment ervaart of voelt, wat dat dan ook is. Je leert dat je de keuze hebt waar je je aandacht wel of niet op richt en hoe je dat kunt doen. Je leert ook meer leven in het moment, waardoor je nieuwe mogelijkheden gaat zien om om te gaan met jezelf en de gebeurtenissen in je leven.

Tijdens deze workshop maak je kennis met de grondbeginselen van Mindfulness.

De workshop is voor iedereen die minder stress in zijn/haar leven wil ervaren.

**2. Creatieve workshop**

*Door Kim Harte, kunstzinnig therapeute*

In deze workshop ga je met je creativiteit aan de slag en kun je aan het werk met diverse materialen. Kim zal je meenemen op een spannende ontdekkingstocht. Laat je verrassen!

Denk niet zoals je vaak hoort “ik ben niet creatief”, dat kan ik niet”…. Deze workshop is voor iedereen! Je hoeft geen ervaring te hebben. Het gaat niet om het resultaat maar om het plezier van het ermee bezig te zijn. We weten zeker dat het een uurtje ontspanning zal geven met verrassende resultaten!

**3. Workshop yoga**

*Door Ingrid Moerman, yogadocente*

In deze workshop, speciaal opgezet voor mensen met kanker, zal geoefend worden met lichtere bewegingsvormen vanuit de yoga. Daarmee wordt gewerkt aan de lichamelijke beweeglijkheid, conditie en ontspanning. Omdat yoga uitgaat van de wisselwerking tussen lichaam en geest, doet men ook oefeningen om het denken rustiger te maken en de geest te ontspannen.

Met name door de combinatie van het lichamelijke en geestelijke aspect kan yoga een middel zijn om het herstel te bevorderen en om je fitter en rustiger te voelen.

**4. Workshop introductie kleuranalyse**

*Door Margret Mulder en Margriet van den Hoogen, kleuradviseuses*

Omdat het tijdens een workshop niet mogelijk is iedereen persoonlijk een kleuranalyse te bieden, krijgt u tijdens deze workshop naast een stukje theorie over kleuren ook de gelegenheid om zelf met kleuren aan de slag te gaan. Zo krijgt u meer idee van wat kleuren (bijvoorbeeld van kleding en make-up) met u kunnen doen en hoe u dit in het dagelijks leven kunt gebruiken: ze kunnen u bijvoorbeeld stralend maken of juist niet. Laat u meevoeren in de wereld van de kleuren!