



## Workshop voor vrouwen na gynaecologische kanker of borstkanker

In mijn praktijk ontmoet ik mensen die na een ernstige ziekte hun lichaam niet meer voelen en vertrouwen. Ze komen bij mij met klachten als: “ik zit niet lekker in mijn vel”, “ik voel me moe”, “mijn relatie loopt niet goed”, “ik heb geen zin in intimiteit”, etc.

Met mijn achtergrond als oefentherapeut-Mensendieck, chronisch pijn oefentherapeut en haptotherapeut reik ik deze mensen simpele handvatten aan, waarmee ze het contact met zichzelf kunnen herstellen en zich weer vertrouwd en thuis kunnen gaan voelen in hun eigen lijf.

Dit gun ik iedereen, maar vrouwen die hersteld of herstellende zijn van kanker in het bijzonder, juist omdat het vrouw-zijn zo aangetast is. Daarom heb ik een workshop ontwikkeld speciaal voor deze groep vrouwen. Om weer te kunnen houden en genieten van hun eigen lichaam en daarmee de kwaliteit van hun leven te vergroten.

Voel je je aangesproken door het bovenstaande of ben je benieuwd naar deze handvatten, dan heet ik je graag van harte welkom.

Wil je weer vertrouwd raken met je veranderde lijf en de nieuwe situatie leren accepteren en hanteren en daarmee de kwaliteit van je leven vergroten? Meld je dan aan voor de workshop!

Kom in een kleine groep vrouwen jezelf herontdekken.

De workshop is rechtstreeks toegankelijk. Wil je graag vooraf persoonlijk kennis met me maken dan is het ook mogelijk om eerst een individuele intake (gratis) te doen. (Kan ook via Skype of Facetime).

*“Lisette weet op een integere en invoelende manier doeltreffend tot de kern te komen. Een aanrader als je je lijf weer als van jou wil beleven na alle agressieve behandelingen die je hebt (moeten) doorstaan.”*

Pieta, 57 jaar, deelnemster aan de workshop.

### In het individuele intake gesprek.....

- Leren we elkaar kennen;
  - Is er ruimte om te vertellen hoe jouw ziekteproces is verlopen en hoe jij dit hebt beleefd;
  - Is er ruimte om te vertellen waar je tegenaan loopt en wat je graag zou willen;
  - Streef ik ernaar om je meteen ook een ervaring mee te geven waar we in de workshop bij aan kunnen sluiten.
- Op basis van het intakegesprek besluit jij of je in wilt schrijven voor de workshop.

## Tijdens de workshop.....

- Is er ruimte voor gesprek;
- Wil ik je lichaams gerichte oefeningen laten ervaren vanuit de **oefentherapie-Mensendieck**, **haptotherapie** en **mindfulness** waarbij ontspanning en contact met jezelf en de ander centraal staat;
- Help ik je de ervaringen te vertalen naar jouw dagelijks leven.

De workshop bestaat uit 2 dagdelen met de mogelijkheid voor één of meerdere verdiepende follow-ups. Voor een optimaal resultaat en voldoende persoonlijke aandacht, werk ik graag met groepen tot maximaal 10 vrouwen.

## Kosten.....

- Intakegesprek van 30 minuten            gratis
- Workshop                                        € 150
- Follow up                                        € 150

De workshops zijn inclusief lunch / koffie/ thee/ sapjes en wat lekkers.

De follow ups zijn inclusief koffie/thee/sapjes en wat lekkers.

Je kunt ook zonder intake deelnemen aan de workshop. De prijzen zijn inclusief BTW.

## Data workshop/tijd/locatie.....

- Zaterdag 21 mei 2016
  - Zaterdag 18 juni 2016
  - Zaterdag 2 juli 2016
- Kijk op [www.lisetteroobol.nl](http://www.lisetteroobol.nl) voor actuele data en informatie

Op bovenstaande data start steeds een nieuwe groep. Vanuit de verschillende groepen kunnen er Follow ups ontstaan.

De workshops            10.00 uur tot 16.00 uur  
Follow ups                10.00 uur tot 16.00 uur

Cordium, Centrum voor Groei en Ontwikkeling  
De Ruyterstraat 65 6512 GB Nijmegen

## Datum follow up.....

- Vrijdag 16 september 2016
- Kijk [www.lisetteroobol.nl](http://www.lisetteroobol.nl) voor actuele data en informatie.

## Aanmelden voor de workshop.....

- [info@lisetteroobol.nl](mailto:info@lisetteroobol.nl)
- Tel: 06-50634827

## Workshops op locatie.....

In overleg verzorg ik deze workshops ook op locatie door heel Nederland. Neem contact op voor de mogelijkheden.

## Voor individuele consulten.....

Voor individuele consulten en behandelingen ben je van harte welkom in mijn eigen praktijk op Leeuwstraat 1 te Nijmegen. Zie [www.lisetteroobol.nl](http://www.lisetteroobol.nl) voor meer informatie.

Heb je nog vragen? Bel of mail me gerust. Ik hoop je te mogen ontmoeten!