



8-WEEKSE CURSUS

Leer omgaan met kanker en de gevolgen ervan

"Het hoort erbij, je moet ermee leren leven".

Dit is misschien precies de zin, die een (ex-)kankerpatiënt het meest hoort. En het klopt.

Kanker hebben (gehad) heeft veel gevolgen en sommige ervan zijn voor het leven. Hiermee leren leven is makkelijker gezegd dan gedaan.

Hoe fijn zou het zijn als iemand zei;

Het hoort erbij maar jij zou dit of dat kunnen proberen om de gevolgen te verminderen en/of leren beter mee om gaan, in je dagelijkse leven.

En dat is nu precies wat ik ga doen! In 8 weken tijd leer ik je, hoe je door gebruik van yoga, meditatie en ademhalingsoefeningen, beter om kunt gaan met de meest voorkomende gevolgen van kanker.

IT'S JUST A POSE
YOGA & MEDITATIE

www.itsjustapose.com