

Informatie bijeenkomst: vrijdag 13 januari 2017

Aanvang: 14.30 uur tot 16.00 uur

Locatie: Stevenskamp

**Workshop beeldend werken: rouw en verlies
&
Mindfulness training**



**Rouw in beeld
Verlies
Houvast kwijtraken
Eenzaamheid, overleven, donker
Een vingerafdruk van verdriet
Rouw**

Rouw, vingerafdruk van verdriet. Een vingerafdruk is uniek, zo is het ook met rouw en verlies. Als we tijd nemen het verdriet er te laten zijn, kunnen we genezen, het anders leren vasthouden, het verlies leren integreren in het leven.

Verdriet dat niet is geuit, kan tot allerlei klachten leiden, zoals vereenzaming, depressie en ziekte. Door beeldend te werken kun je in contact komen met beelden uit je onderbewuste. Deze beelden vertellen wat van binnen leeft en niet te uiten is met woorden.

“Een beeld verteld meer dan 1000 woorden”

Deze informatie middag laat ik u kennis maken met de kracht van beeldend werken. Tevens maakt u deze middag kennis met wat mindfulness kan betekenen in het omgaan met verlies. Mindfulness oefeningen helpen in moeilijke periodes, niet door de pijn op te lossen, maar door te kunnen zijn met wat er is, draagkracht te versterken, veerkracht aan te spreken en te laven tussen verdriet en vreugde, tussen pijn en geluk.

U krijgt een kopje koffie / thee aangeboden tijdens deze bijeenkomst. Aan deze informatie middag zijn geen kosten aan verbonden. U kunt zich voor deelname aanmelden bij:

Jose Fikken – van 't Erve:
Beeldend therapeut en Mindfulness trainer

 **06 – 29 57 27 93**
 **jose@josefikken.nl**
www.josefikken.nl