

## Uitnodiging NAH café Zutphen 15 juni 2019

### Beste deelnemer,

Graag nodig ik u uit voor het NAH café op 15 juni maart in Zutphen. Barry Janssen van PSHVelp komt ons vertellen over Mindfulness. Dit wordt ook wel aandachtstraining genoemd. Het biedt handvatten om op een praktische wijze weerbaarder te zijn tegen dagelijkse stress, prikkels en (mentale) vermoeidheid. Mindfulness helpt om vanuit zorgzame aandacht en ontspanning de dagelijkse (stress-)situaties beter te overzien. Het hebben van overzicht zorgt ervoor dat mentale-overbelasting minder vaak voorkomt. We gaan na de uitleg ook enkele mindfulness oefeningen doen deze morgen!

Het volgende NAH café staat gepland op 28-09, dan hebben we het over hoe het is om alleen of samen te leven met NAH en welke uitdagingen u hierbij tegenkomt. Denk aan zelfstandigheid, intimiteit, gelijkwaardigheid enz.

Graag ontmoet ik u op 15juni bij het NAH café in Zutphen in Sutfene! U bent van harte welkom!

Met vriendelijke groet,  
Meike van Dieren  
*Coördinator NAH café*

### Meer informatie

Locatie: Sutfene, Coehoornsingel 3, Zutphen

Tijd: 10:00uur – 12:00 uur

Kosten: Gratis toegankelijk. Consumpties zijn voor eigen rekening.