

# Opladen



voor  
mantelzorgers

## Zorg waarbij het om jou draait

Als je mantelzorg geeft, heb je vaak veel op je bord. Om goed voor iemand te kunnen zorgen, is het belangrijk dat het met jou ook goed gaat. Even opladen, daarvoor kun je bij mij terecht. Zo kun jij het volhouden en wordt er ook even voor jou gezorgd. Dat houdt je in balans. De zorg voor je naaste kan ik niet zomaar van je overnemen. Wat zou ik wel voor je kunnen betekenen?



## De mogelijkheden

- Er is tijd om even helemaal te ontspannen. De lichaamsgerichte oefeningen lijken op massage en ontspannen je zenuwstelsel.
- Er is een plek om te voelen wat het met jou doet om mantelzorg te geven.
- Met de oefeningen van reflexintegratie kun je letterlijk en figuurlijk op adem komen.
- Vier muren, voor dingen die je in vertrouwen wilt delen en die dan binnenskamers blijven.
- Een vraag: "Waar heb jij nu behoefte aan?"



*“Door deze oplaadmomenten in te bouwen,  
kan ik het beter volhouden”*

Je bent van harte welkom voor een sessie van 60 of 75 minuten.

Mieke Lansbergen \* [www.soepel-leren.nl/mantelzorger](http://www.soepel-leren.nl/mantelzorger)

## Praten-voelen-ontspannen



Het kan prettig zijn om te vertellen wat er speelt. Daar is een luisterend oor voor, zonder oordeel. Daarbij denk ik dat het helpt om goed te voelen in je lijf. Ik laat je graag ontdekken waar spanning in je lichaam zit en ik laat je ook voelen hoe je weer kunt ontspannen. Dat kan terwijl we allebei op onze eigen stoel zitten of terwijl je op de behandelbank ligt of zit. We kiezen samen wat werkt voor jou.

*“Letterlijk en figuurlijk kwam ik weer even op adem.”*

## Mieke Lansbergen

10 jaar ervaring met lichaamsgericht werk en ervaringsdeskundige op het gebied van mantelzorg verlenen.

Erkend zorgverlener in de complementaire zorg.



Scan de QR-code voor meer info of voor het maken van een afspraak.

