



**Eerst en vooral een welgemeend  
dank je wel!**

**voor alle sympatisanten die gestemd hebben op De Kanteling  
voor de publieksaward "recht uit het hart" van BNP Paribas.**

***We vernamen op kerstavond ! dat we de publieksprijs wonnen  
dank zij uw stem!!!***

**"We worden groter maar gaan voor de kleintjes"**

**Uitbreiding van het Kanteling team met twee nieuwe  
kindertherapeuten en uitbreiding van het autisme team.**

Vanaf 1 januari 2014 verwelkomen we twee kindertherapeuten in De Kanteling: Myra Segers en Annemie Gedopt.

Daarnaast komt ook Kristel Ogiers het autisme team van De Kanteling versterken. Zij zal vooral werken met (jong) volwassenen met autisme en begeleidt mee de mindfulness training voor personen met autisme. Via deze link [Team De Kanteling](#) vindt u een korte voorstelling van al onze therapeuten, de doelgroep waar ze zich naar richten en het aanbod dat ze geven.

**Nieuwe reeks vanaf februari 2014**

**8-weken mindfulness-training als gids**

**Chronisch ziek- pijn - moe en toch veerkrachtig?**

Chronisch ziek, pijn hebben of moe zijn is ingrijpend en veroorzaakt stress. Wat vanzelfsprekend was is dat niet meer. Werken is dikwijls onmogelijk, je fysieke actie-radius verkleint, je sociale wereld ook, dingen die je zo graag deed vragen tonnen energie of kunnen niet meer. Misschien ben je afhankelijk(er) van je omgeving en brengt dat spanning mee in de relatie met mensen die belangrijk voor je zijn. Het continu of onvoorspelbaar ervaren van lichamelijk ongemak, pijn, vermoeidheid is lastig. Je verlangt naar een "normaal" leven en voelt innerlijk veel verzet en frustratie tegen de situatie zoals ze is. Misschien herken je het verzanden in verdriet, depressie, intense gevoelens van machteloosheid, mislukken of frustratie. Misschien heb je het gevoel dat je niet meer van waarde bent voor anderen. Of dat je leven maar weinig voorstelt.

De 8-weken wetenschappelijk onderbouwde mindfulness-training biedt je een stapsgewijze leidraad om je eigen antwoorden te vinden, in contact met je eigen wijsheid. Acceptatie is het proces van ophouden met vechten

en ruimte vinden om te ervaren en te dragen wat is. Al oefenend leer je stress hanteren, zorgen voor jezelf, omgaan met heftige emoties en malende gedachten en rust vinden in woelige tijden.

**Deze training is geschikt voor iedereen maar in het bijzonder voor mensen met een chronische ziekte. [Folder en inschrijven hier](#)**

**In april 2014 start ook de tweede reeks :Mindfulness voor personen met autisme [Folder en inschrijven via www.dekanteling.be](#)**



**Psychotherapiepraktijk De Kanteling vzw**  
**De reep 13 2970 Schilde**  
[www.dekanteling.be](http://www.dekanteling.be)    [info@dekanteling.be](mailto:info@dekanteling.be)