



Zinvol.
centrum voor
levensvragen

Weg van eenzaamheid

Cursus voor 50-plussers die hun eigen eenzaamheid willen onderzoeken.

In deze cursus onderzoeken we hoe ieders gevoelens van eenzaamheid samenhangen met levenservaringen en levensvragen. Van daaruit verkennen we hoe om te gaan met die gevoelens van eenzaamheid en een verbinding te maken met de gewenste situatie.

In een groep van maximaal 8 mensen komen we vijf keer samen. De cursus wordt gegeven door Chantal Kok-Schaap, geestelijk verzorger en coach. Er zijn geen kosten aan verbonden.

Datum: 21 oktober, 4 november, 18 november, 25 november, 9 december

Tijdstip: 14.00 uur tot ongeveer 16.30 uur

Locatie: Het Klooster Breda, Schormolenstraat 13, Breda (t.o. zorghotel Merlinde)

Programma

1. Kennismaking en verkenning van ieders eenzaamheid, zowel de positieve als de negatieve kanten ervan.
2. Onderzoeken hoe gevoelens van eenzaamheid samenhangen met zingevings en levensvragen, persoonlijke geschiedenis, ervaringen en patronen
3. Onderzoeken en benoemen van het verlangen: hoe zou jouw gewenste situatie er uitzien en welke interne of externe bronnen zou jij aan kunnen boren?
4. Verbinding maken tussen het verlangen (de gewenste situatie) en het dagelijkse leven.
5. Delen van inspiratie en bemoediging.

Contact en aanmelden

Heeft u belangstelling? Neem dan contact op via 06 516 38 345 of

info@zinvolcentrumvoorlevensvragen.nl

Of schrijf u in via het [formulier](#) op de website