

Het Autismecafé

www.autismecafe-denbosch.nl

Maandag 10 februari 2020

Autisme en Mindfulness

Gast: Natasja Timmermans *gecertificeerd trainer in mindfulness*

Gespreksleider: Peter Gielissen



Mindfulness helpt je om de Focus te leggen op zaken die echt belangrijk en gezond zijn voor je.

Natasja zal deze avond uitleg geven over wat mindfulness voor mensen met autisme kan betekenen. Ze geeft aan wat het kan opleveren voor jezelf als ouder en voor je kinderen. Ze zal dit doen door middel van theorie afgewisseld met oefeningen (als je dat wil natuurlijk)

Natasja heeft een eigen praktijk Focus@Heart en is als trainer verbonden geweest aan het Centrum Volwassenen Autisme in Eindhoven.

Peter Gielissen gaat vanavond in gesprek met Natasja Timmermans. Zoals u gewend bent is er volop gelegenheid tot het stellen van vragen.

<https://focusatheart.nl/natasja.php>

Verloop avond:

19.30 : Ontvangst met koffie en thee

20.00: Welkom

20.05: Interview en vragen

21.00: Pauze

21.15: Interview, vragen en napraten.

22.00: Einde

Locatie: HUB Stedelijk VSO, T.M Kortenhorstlaan 2 Rosmalen
(naast Rodenborch College)

Tijd: 20.00 uur - 22.00 uur. Inloop vanaf 19.30 uur

Toegang: Gratis, aanmelden is niet nodig

Het autismecafé is een plek om ervaringen en informatie uit te wisselen
voor en door ouders van kinderen met autisme.

www.autismecafe-denbosch.nl

Bij vragen kunt u contact opnemen via autismecafé073@outlook.com



Het Autismecafé