



Kleinschalige en persoonlijke aanpak

# Ondersteuning bij je herstel

**Kanker wordt wel gezien als iets wat je zomaar overkomt en dan je hele leven op zijn kop zet; iets groters waartegen je zelf machteloos bent en dat je moet leren accepteren. En het enige wat je verder zelf lijkt te kunnen doen, is de behandelingen doorstaan en het beste ervan hopen. Maar je kunt er ook anders tegenaan kijken.**

Natuurlijk is het essentieel dat je vertrouwen hebt in de medische zorg en de hulp die er verder wordt geboden. Maar het maakt écht verschil als je zelf ook een stuk regie neemt: als je ook vertrouwen hebt in je eigen zelfhelend vermogen, in je innerlijke kracht en in de hulpbronnen om je heen. Mensen blijken zich er sterker en actiever door te gaan voelen en beter te herstellen.

### Zelfhelend vermogen versterken

Queeste biedt ondersteuning aan mensen die hun proces actief en zelfbewust willen oppakken en daarvoor de handvatten zoeken die bij hen passen. Centraal staat voor ons het zelfhelend vermogen, dat nodig is om echt beter te worden. En juist het immuunsysteem heeft vaak te lijden gehad. Het programma van Queeste is erop gericht dit zelf te kunnen herstellen en te versterken. Daarbij gaat het allereerst om het verminderen van allerlei stressfactoren, want die maken je ongelukkig en belemmeren je herstel. Daarnaast werken we aan het versterken van alles wat je immuunsysteem juist stimuleert en waardoor je je positiever en vitaler voelt.

### Queeste

Hans Wolters  
Hereweg 100, 9725 AJ Groningen  
telefoon 06-13215555  
info@queeste.com  
www.queeste.com



## Meer weten?

Queeste verzorgt regelmatig introducties, lezingen en workshops:

### Kanker en stress:

21 oktober

### De kracht van je immuunsysteem:

18 november

### Kanker en innerlijke behoeften:

16 december

### Inloopsprekuren:

elke eerste woensdag van de maand

*Vooraf altijd even reserveren.*

### Verskillende trajecten

Queeste biedt een kleinschalige en persoonlijke aanpak, en er is geen indicatie of verwijzing nodig.

- In diverse cursustrajecten werken we in kleine groepen aan items rondom ziekte, herstel en zingeving.
- In een individueel traject gaan we uit van de vragen waarmee je zelf komt en verkennen we samen wat je nodig hebt om je beter te voelen.

### Levensvragen

Hans Wolters van Queeste: 'Kanker doormaken gaat altijd tot op de bodem van je ziel. Allereerst ben je bezig met je ziekte en je overleving. Tegelijkertijd is het ook een heftig emotioneel en mentaal gebeuren, waarin je moet leren omgaan met grote veranderingen in je leven en in jezelf. En daaronder kunnen dan weer dieperliggende vragen schuilen rondom betekenis en innerlijke heling. Om op al die niveaus steun te kunnen bieden, gebruiken we gangbare psychologische benaderingen, maar ook methoden die meer gericht zijn op spirituele processen, zoals meditatie, imaginatie en 'helende reizen'.

Wat ons voor ogen staat, is mensen te helpen op hun eigen weg naar herstel en een blijer leven, mét of zónder kanker.

“  
Handvatten  
die bij je  
passen