**Programma webinar ‘De waarde van ontspanning voor gezondheid en herstel na kanker’**

20.00 – 20.05 uur Welkom en introductie

20.05 – 20.15 uur Leefstijl en gezondheid; factoren die kunnen bijdragen aan het ontstaan van ziektes waaronder kanker

20.15 – 20.25 uur Waar hebben kankerpatiënten last van en hoe kan leefstijl daar een rol bij spelen.

20.25 – 20.45 uur Ontspanning: fysiologie en wetenschap

20.45 – 20.50 uur Korte pauze

20.50 – 21.10 uur De rol en onderbouwing van ontspanning bij (herstel na) kanker

21.10 – 21.30 uur Ervaring van de zorgverlener zelf met ontspanning en motivational interviewing