



VAN STRESS NAAR VEERKRACHT IN 5 STAPPEN

IETS VOOR JOU?

Ben je herstellende van ziekte en zoek je opnieuw balans in je leven? Voel je onrust en wil je meer grip op je veerkracht? Of ben je gewoon klaar voor een positieve shift in je mindset?

Dan is het programma 'Van Stress naar Veerkracht in 5 stappen' precies wat je zoekt!



VIND RUST, BALANS EN EEN POSITIEVE MINDSET



5 SESSIES:

- Je veerkracht versterken en leren omgaan met tegenslagen en stress.
- Inzichten uit de wetenschap die je meteen kunt toepassen.
- Praktische oefeningen die je makkelijk in je dagelijkse leven kunt integreren.

PRAKTISCH:

Data:
Woe 12/02/25,
woe 26/02/25,
woe 12/03/25,
woe 26/03/25,
woe 2/04/25 (of 23/04/25)

Uur:
Telkens van 10.00u tot 11.30u

Bijdrage:
€12,50 voor de 5 sessies

Aantal: 6 - 8 deelnemers

Locatie:
Fika-huis
Bossuytlaan 24a te Assebroek

INSCHRIJVEN:

Joke De Vreese:
joke@binnenruimte.be
0485 949 007

Ann Nackaerts
info@kan-keren
0496 87 44 70

