

Stress is zo
uniek als je
vingerafdruk

Iemand recht
aankijken vind
ik moeilijk

Ik durf mijn
grenzen niet
aan te geven

Lummelen
is heerlijk

Ik klem steeds
mijn kaken op
elkaar

Expressie
is altijd fijn

Ik maak mezelf
klein en wordt
onzichtbaar

Alleen een
gedachte kan
al spanning
opleveren

Herken
je dit?

Zicht op stresspatronen

Door inzicht, adem- en lichaamswerk, creatieve en meditatieve werkvormen ontdek je hoe stress bij jou tot uitdrukking komt. Via inzicht en ervaring ontwikkel je je bewustzijn van gedachten, gevoelens en gedrag die leiden naar ontspanning vanuit zelfvertrouwen.

De training bestaat uit 5 dagdelen van 3 uur met de volgende thema's:

- Wat is stress?
- Stress-signalen
- Stress-regulatie
- Stress-hantering
- Praktische tools

Voor meer informatie en/of aanmelden, neem contact op met **Ineke Pet**, 06 2738 3292 of welkom@homeforbodymind.nl.

Een samenwerking van



Kosten: €260 inclusief btw, werkboek met theorie, oefeningen en lees- en kijktips.

Locatie

Burgemeester Bickerstraat 17
1111 BZ Diemen
homeforbodymind.nl



*Scan de qr-code
voor data en tijden.*

