

Training “Stress in balans”

Weerbaarheidstraining voor volwassenen



- ✓ *Stress: wat is dit en wat doet het met mij?*
- ✓ *Energiebronnen en energielurpers vaststellen*
- ✓ *Stressreactie herkennen en evenwicht bewaren*
- ✓ *Effect van voeding op stress*
- ✓ *Mijn leven in balans*

De training Stress in balans, voor als je last hebt van stress en daar iets aan wil doen! In deze training laten we je nadenken over wat stress is, wat de oorzaak is en wat het gevolg van stress op je leven is. Vervolgens laten we je nadenken over wat je anders zou willen. Hoe krijg jij je leven weer in balans?

Voor wie: Inwoners van de gemeente Houten

Wanneer: De kennismakingsbijeenkomst is op maandagavond **15 mei** van 19.00 tot 20.00 met daarna 6 bijeenkomsten van 19:00 – 21:00 uur op; **22 mei, 5 juni, 12 juni, 19 juni, 26 juni en 3 juli**.

Waar: Cultuurhuis zonneveld, Zonnehout 36, Houten

Meld je aan en dan zien we je binnenkort!

Aanmelding en/of meer informatie

Voor meer informatie en/of aanmelding neem je contact op met
Groepswerk@santepartners.nl
Vermeld: naam, geboortedatum, woonplaats en telefoonnummer