

Geluk zit tussen je oren

Zorg goed voor jezelf: je bent het waard!

Positief denken en blijven!

Beter leren omgaan met stress!

Omgaan met verandering!

Wil jij hierover meer weten?

Doe mee met deze cursus en meld je aan!

Iedere week krijg je 2 uur les:

1 uur over mentale gezondheid

1 uur actief bewegen

De cursus duurt 12 weken:

(10 weken les + 2 persoonlijke gesprekken!)

Ik wil leren omgaan met mijn gevoelens



Ik wil positiever in het leven leren staan



Ik wil nog sterker en veerkrachtiger worden



Ik wil leren omgaan met stress en beter slapen



Datum: iedere donderdag

mrt: 27

april: 03, 10, 17

mei: 08, 15, 22

juni: 05, 12, 19, 26

Tijd:

13:30-15:30

Locatie:

HvdW Grote Hagen

Grote Hagen 92

Meer weten of aanmelden

neem contact op met

Ans Rijshouwer

Email:

arijshouwer@solnetwerk.nl

Tel:

Tel: 06-50233248

De cursus is gratis!