

ZELF-COMPASSIE

*“Vriendelijk, niet-veroordelend naar jezelf kijken,
juist op momenten dat je het moeilijk hebt.”*

Maar.. hoe doe je dat?

Wil jij milder zijn voor jezelf?

Sluit dan aan bij deze
themabijeenkomst!



Donderdag 21 november
14:30 - 16:30 uur
Buurthuis Heul Gezellig
(Birkastraat 25, Wijk bij Duurstede)

Tijdens deze middag gaan we in op de betekenis van zelfcompassie, staan we stil bij onze innerlijke criticus en leer je hoe hier mee om te gaan.

Graag aanmelden!

Wil je meer informatie of aanwezig zijn bij de bijeenkomst?

Neem gerust contact op met Maaike:
06-25168697 | nzrwijk@jayda-cc.nl