

Grip op angst en onrust: vind je innerlijke balans

Dinsdag 29 april
14:30-16:30

Locatie: De Voorhof
Burgemeester de
Withstraat, De Bilt

Herkenning
Oefeningen
Verbinding
Inspiratie

Aanmelden via
nzrdebilt@jayda-cc.nl of bij
Annemieke op 06-
42037167

Herkenning: Begrijp waar innerlijke onrust en angst vandaan komen en hoe ze ons beïnvloeden.

Oefeningen: Leer een goed techniek om innerlijke rust te bevorderen.

Verbinding: Deel ervaringen en luister naar anderen in een ondersteunende omgeving.

Inspiratie: Ontvang tips en handvatten die je kunt gebruiken in je dagelijks leven.

Spreker: Eline van Deurzen