

RUST!

We moeten veel, we zijn te gespannen, we komen niet meer aan onszelf toe. Op deze manier zorgen we ervoor dat stress ons leven gaat beheersen. We worden zwakker, moe of ziek. Ook onze relaties lijden onder een stressvol leven. Wil jij stress uit jouw leven bannen? Wil je weer energiek en voluit kunnen leven?

Volg dan de cursus Rust! In vier bijeenkomsten leer jij hoe je ontspannen en stressvrij kan leven.

Onrust en stress, hoever laat je het komen?

Iedereen krijgt vroeg of laat in zijn leven te maken met een periode dat het te druk is. De stress slaat toe.

Vaak merken we de eerste signalen van te druk hebben niet op. We krijgen een korter lontje, we hebben kleine ongelukjes, allemaal dingen waarvan we zeggen; het gaat wel weer over, we maken ons er niet druk om.

En hier gaat het mis. De signalen die we krijgen nemen we niet serieus met als gevolg dat de druk toeneemt en we meer tijd nodig hebben om uit te rusten.

Rust in je leven, ruimte in je hoofd

Inzicht in wat je stress oplevert en hoe jij dit kan oplossen geeft je rust in je hoofd, waardoor je beter in staat bent om beslissingen te nemen of keuzes te maken.

Het gevolg hiervan is dat je meer energie hebt en jouw gezondheid toeneemt. Op deze manier vergroot je jouw levensgeluk.

Wat kun je verwachten?

- De eerste signalen van stress herkennen in jouw dagelijks leven
- Inzicht in jouw beste manier om rust te vinden
- Tips en tools om rust in je leven te krijgen
- Ontspanningsoefeningen
- Beweging
- Relatie stress en voeding
- Plezier

Wanneer is het?

De cursus wordt in 4 dagdelen of 1 weekend gegeven.

Heb je belangstelling? Geef je op en ik laat je zo snel mogelijk weten wanneer de cursus start.

De investering?

De kosten voor deze cursus zijn € 180. Inclusief lesboek, koffie/thee.

Betaling in twee termijnen is eventueel mogelijk.