

Mentaal Fit

Een cursus over het (her-)vinden van de balans
in uw leven.

Maandag 15, 22, 29 januari en 5 februari

Tijd: 09.30 - 11.30 uur

Plaats: Kulturhuus Raalte



Een cursus over mentale weerbaarheid

U krijgt meer grip op uw leven en ervaart meer veerkracht in het omgaan met stress, piekeren en slaapproblemen.

U leert anders omgaan met de problemen waar u mee te maken hebt.

Hierdoor kunt u zich zelfverzekerder en energieker gaan voelen.

Praktische gegevens:

- Data: ma 15,22,29 jan en 5 feb

- Informatie en aanmelding:

secretariaat@mindfit.nl

038 4675680

- Geen kosten voor deelname

- Verwijzing niet nodig

