



## Vitaliteit, gezonde grenzen en balans

---

**Een lichaams- en ervaringsgerichte training voor mensen met burn-out verschijnselen en stressklachten.**

In deze training leer je (onder meer):

- over de werking van het stresssysteem.
  - je meer bewust te worden van signalen van je lichaam en daarnaar te luisteren.
  - grenzen te herkennen, te erkennen en te bewaken.
  - je bewust te worden van je patronen in het omgaan met jezelf en anderen en ontdek je nieuwe mogelijkheden.
  - wat je helpt om je meer te ontspannen.
- 

### **Deze training brengt je in contact met jezelf, jouw vitaliteit en levenskracht.**

Door het ervaren van een goede balans tussen denken en voelen, word je zekerder van jezelf en ervaar je meer rust. Het vermogen om je op een jouw passende manier te verbinden met de wereld om je heen neemt daardoor toe.

**5 bijeenkomsten** van 2 uur van 19.30 - 21.30  
De training is in een groep van 8 tot 10 personen

**Data voorjaar 2020:**  
dinsdag 10, 17, 24 en 31 maart en 7 april 2020

**Kosten:**  
€150,00

**Locatie:**  
Zaagmolenstraat 98G, Leidschendam

**Voor aanmelden en/ of vrijblijvende informatie neem contact op met:**

Judith de Coole, haptotherapeut  
info@haptotherapie-aandevliet.nl / 06 22464475  
www.haptotherapie-aandevliet.nl



**Haptotherapie  
Aan de Vliet**