



## GRATIS CURSUS OMGAAN MET STRESS

Voor iedereen vanaf 18 jaar en ouder

**Heb je veel last van spanning en stress?  
Dan is deze gratis cursus mogelijk iets voor jou!**

De cursus bestaat uit vier bijeenkomsten. Je leert wat je zelf kunt doen om je beter te voelen. Informatie en tips worden uitgewisseld en oefeningen over stress en spanning.

Bijeenkomst 1: wat is stress en hoe ga je ermee om?

Bijeenkomst 2: tips voor een gezond leven

Bijeenkomst 3: wat doen je gedachten met je stemming?

Bijeenkomst 4: omgaan met emoties, voor jezelf opkomen

Waar: Buurthuis Holendrecht, Holendrechtplein 38

Wanneer: Maandag 13, 20, 27 februari & 6 maart 2023

Hoe laat: 10:00 - 12:00 uur

Maximaal 12 deelnemers

### **Informatie en aanmelding**

Tot uiterlijk 10 februari bij: Haidy Bijnaar

**[info@stichtingbng.nl](mailto:info@stichtingbng.nl)** of 0685515248. Je ontvangt een bevestiging

*Deze cursus wordt aangeboden door Arkin Preventie Volwassenen  
i.s.m. Stichting Buurvrouwennetwerk Gaasperdam*

