

Maak je je wel eens zorgen?
Heb je soms last van stress?
Wil je meer grip op je leven?
Wil je je weer fitter voelen?

Dan is deze cursus iets voor jou!

Word Psychisch Fitter voor mantelzorgers

In deze cursus gaan we oefenen met vaardigheden rond onze mentale conditie. Het doel is dat je beter om kunt gaan met stress, het weer leuk vindt om dingen te ondernemen en je weer lekkerder in je vel komt te zitten.

De cursus bestaat uit zes bijeenkomsten op woensdagmiddag van 13.00 uur – 15.00 uur.
Data: 6 maart, 13 maart, 20 maart, 27 maart en 3 april en 10 april 2024
Locatie Humanitas aan het Akerkhof 22.

Deelname en cursusboek zijn gratis.
Meld je aan vóór 1 maart 2024
mip.groningen@humanitas.nl

Wil je meer weten? Neem dan contact op met trainer Monique Wijffels, preventiemedewerker Lentis CIP: m.wijffels@lentis.nl / 06-31994528