

OVERZICHT ZOMERWORKSHOPS

Zomer 2021 | Indigo Preventie | Lijnbaan 4 Den Haag



> Zorgen voor een naaste

Di. 13 juli 2021 | 10.00-12.00 uur **ó**
Di. 31 augustus 2021 | 14.00-16.00 uur

> Ontspanningstechnieken

Donderdag 29 juli 2021
10.00-12.00 uur

> Lekker slapen

Donderdag 5 augustus 2021
14.00-16.00 uur

> Stoppen met piekeren

Donderdag 12 augustus 2021
10.00-12.00 uur

> Meer zelfvertrouwen

Woensdag 18 augustus 2021
14.00-16.00 uur

> Mindfulness

Donderdag 2 september 2021
14.00-16.00 uur

...met een psychisch en/of verslavingsprobleem

Hoe blijf je goed voor jezelf zorgen als iemand in jouw omgeving (partner, kind familielid of andere naaste) jouw zorg nodig heeft?

Hoe kan ik mezelf beter ontspannen?

Leer wat het effect is van spanning en ontspanning op je lichaam en oefen met verschillende ontspanningstechnieken.

Wat als lekker slapen niet lukt?

Leer waarom je slaapgedrag is zoals het is en hoor wat je kunt doen om een betere nachtrust te krijgen.

Maak het niet erger dan het is

Krijg inzicht in de relatie tussen gedachten, emoties en gedrag en leer hoe je meer grip kunt krijgen op je gedachten.

Hoe kijk ik beter naar mezelf?

Werk aan je zelfvertrouwen, leer op een andere manier naar jezelf te kijken waardoor je je uiteindelijk beter gaat voelen.

Er is ook een training

Woensdag 1, 8, 22, 29 september en 6 oktober 2021 | 12.30-14.30 uur

Leven in het hier en nu

Train je aandacht en leer meer in het hier & nu te zijn zonder oordeel. Maak kennis met deze methode.

Aanmelden en info

Neem hiervoor contact op met het secretariaat van Indigo Preventie (zie de contactgegevens hieronder). Of kijk op onze website. Deelname aan een workshop of training is kosteloos.

