

Workshop

“Tips & Tricks voor de Multi-woman”

Welke rollen vervul jij in je leven (gezin / werk / sociaal leven)? Kun je hier je balans in vinden? Wat maakt jouw leven stressvol? Luister jij naar je eigen lichaam?

De **tips & tricks** in deze workshop geven je inzicht in:

- al je persoonlijke levensrollen
- waar jij naar verlangt en wat anderen van jou willen
- wat stress met jou doet als mens
- stressreductie-oefeningen voor nek, schouder, hoofd en ademhaling
- het opmaken van je persoonlijke balans en het zetten van de 1^e stap naar positieve verandering

Je gaat ervaren, doen, van elkaar en mét elkaar leren. Dit alles in een sfeer van vertrouwen, ontspanning en gezelligheid. Een geweldige investering in jezelf.

Wanneer : vrijdag 10 en zaterdag 11 februari 2012
(je kunt kiezen voor de vrijdag of de zaterdag)

Tijdstip : 09:30 tot 17:00 uur

Locatie : Boei 12, Roegeweg 3 te Steendam www.boei12.nl

Kosten : € 90,- incl. koffie/thee, luxe lunch en materialen

Opgave : Vóór 10 januari 2012 bij marleen.scholtens@hetnet.nl
of info@hilmadekens.nl
(de workshop gaat door bij opgave van 10 personen per dag)

Meer info : www.hilmadekens.nl of marleen.scholtens@hetnet.nl


massagepraktijk
marleenscholtens


Hilma Dekens
counselling - nlp coaching

Workshop

“Tips & Tricks voor de Multi-woman”

Welke rollen vervul jij in je leven (gezin / werk / sociaal leven)? Kun je hier je balans in vinden? Wat maakt jouw leven stressvol? Luister jij naar je eigen lichaam?

De **tips & tricks** in deze workshop geven je inzicht in:

- al je persoonlijke levensrollen
- waar jij naar verlangt en wat anderen van jou willen
- wat stress met jou doet als mens
- stressreductie-oefeningen voor nek, schouder, hoofd en ademhaling
- het opmaken van je persoonlijke balans en het zetten van de 1^e stap naar positieve verandering

Je gaat ervaren, doen, van elkaar en mét elkaar leren. Dit alles in een sfeer van vertrouwen, ontspanning en gezelligheid. Een geweldige investering in jezelf.

Wanneer : vrijdag 10 en zaterdag 11 februari 2012
(je kunt kiezen voor de vrijdag of de zaterdag)

Tijdstip : 09:30 tot 17:00 uur

Locatie : Boei 12, Roegeweg 3 te Steendam www.boei12.nl

Kosten : € 90,- incl. koffie/thee, luxe lunch en materialen

Opgave : Vóór 10 januari 2012 bij marleen.scholtens@hetnet.nl
of info@hilmadekens.nl
(de workshop gaat door bij opgave van 10 personen per dag)

Meer info : www.hilmadekens.nl of marleen.scholtens@hetnet.nl