

Workshop

Relax

It's a healthy choice...

Balans hebben, dat zou fijn zijn. Presteren, maar ook tijdig ontspannen. Alleen... hoe doe je dat als je veel van jezelf verwacht en veel taken en verantwoordelijkheden hebt? En ook nog eens in een omgeving vol prikkels leeft? Voor je het weet blijf je door denderen. Je voelt de onvrede of de vermoeidheid wel, maar je weet niet goed hoe je meer moet gaan ontspannen en genieten.

Doe ook mee met de workshop RELAX

In deze workshop leer je waar een activiteit aan moet voldoen om je écht ontspanning te bieden. Je kijkt op welke momenten in de dag de druk bij jou het hoogst is en hoe je die kunt verlichten. Daarnaast ga je aan de slag met één van de belangrijkste onderwerpen als het gaat om energie en herstel: slaap. Hoe zorg je dat je goed slaapt en uitgerust wakker wordt? Een goede aanpak van slapen en ontspannen geeft je een basis om dingen met aandacht en plezier te doen en toe te komen aan wat voor jou belangrijk is.

Praktisch

De workshop duurt 2 uur en kost € 27,50. Kijk in de agenda wanneer de eerstvolgende workshop gepland staat. Komt de dag/het tijdstip je niet goed uit? Laat het me weten, dan gaan we bekijken hoe we dat oplossen. De workshop wordt gegeven in Amersfoort Noord. Je parkeert gratis voor de deur.

Aanmelden?

Wil je meedoen, meld je dan aan via het [contactformulier](#) op de [website](#).