



September 2015 – December 2015

Vrienden Maken (bij eenzaamheid)

Woensdag 30 september Wat kunt u verwachten?

- 9.30 -11.15 uur
- je leert wat je eigen opvattingen, wensen en grenzen zijn m.b.t. vriendschap.
 - je leert wat belangrijk is bij communicatie.
 - je leert (hoe) actief te worden.

Mindfulness

Dinsdag 13 oktober Train je aandacht en leer meer in het hier en nu te zijn zonder oordeel.
9.30 - 11.15 uur Maak kennis met deze methode.

Assertiviteit

Dinsdag 27 oktober Leer assertiever te zijn: grenzen stellen, nee zeggen, zeggen wat je vindt, 9.30 -11.15 uur wat je behoeften zijn. Dit alles met respect voor een ander.

Ontspanningstechnieken

Dinsdag 10 november Leer wat het effect is van spanning en ontspanning op je lichaam en maak 9.30 – 11.15 uur kennis met ontspanningstechnieken.

Minder piekeren

Dinsdag 24 november Krijg inzicht in de relatie tussen gedachten, emoties en gedrag en leer hoe 9.30 – 11.15 uur je meer grip kunt krijgen op je gedachten.

Voluit Leven

Dinsdag 15 december Acceptatie, mindfulness en ontdekken wat je echt belangrijk vindt: een 9.30 -11.15 uur kennismaking met deze methode..

De workshops vinden plaats in Wijkcentrum 't Lindenkwaadrant,
2e Braamstraat 6, 2563 HK Den Haag.

Inschrijven: bij 't Lindenkwaadrant of bel [070 205 24 80](tel:0702052480).

Deelnemersbijdrage: € 2,50 inclusief thee/koffie.

Deelnemers: maximaal 15.