

"Weer een jaar voorbij en niets verandert?"

Doe je nog datgene wat je belangrijk vindt? Of ben je na de zomervakantie opnieuw belandt in de maalstroom van werk en gezin?

Maak je voldoende tijd vrij voor de leuke dingen in het leven: hobby, sport, een actieve leefstijl, betekenisvol werk? Pieker je veel en voel je je vaak moe?

Belemmeren beren op de weg datgene wat je écht graag wilt doen?

En heb je al meerdere pogingen ondernomen dit te veranderen of lukt het niet om in beweging te komen en te blijven?

In oktober start ik een groepstraining die je leert flexibeler om te gaan met dingen die moeten en om meer ruimte te maken voor de activiteiten die waardevol zijn.

In de training '**Kom in beweging naar jouw waarden**' ga je op zoek naar wat jij écht belangrijk vindt. Je leert om een andere relatie te hebben met twijfels en onzekerheid, en om stappen te zetten richting een waardevol leven.



Mijn naam is Sander Penders en ik ben werkzaam als psychomotorisch therapeut en coach in het Canisius Wilhelmina Ziekenhuis en in mijn praktijk in Beek. In mijn werk maak ik voornamelijk gebruik van ervaringsgerichte oefeningen. Verwacht in deze training dan ook geen lange kringgesprekken. Al doende leert men.

Kijk voor uitgebreidere informatie op <http://vahalbegeleiding.nl/nieuws> of bel gerust 06-41757075.

Start: maandag 22 oktober
Duur: 7 bijeenkomsten
Tijd: 20.00 - 22.00 uur
Kosten: € 250,00 exclusief btw
Locatie: Beek (Berg en Dal)