



Het (Ont-) Stresscafé
serie van 4 bijeenkomsten

Locatie Leeuwarden

Stress, we kennen het allemaal wel in meer of mindere mate en soms kun je je er heel gefrustreerd of eenzaam door voelen. Dan kan het fijn zijn om te ervaren dat je daarin niet alleen bent. Daarom is er nu het (ont-) stresscafé. Op 4 vrijdagmiddagen kom je met dezelfde groep mensen (max. 4 personen) bij elkaar en behandelen we een thema over stress en krijg je handvaten en tips. De groep wordt bewust klein gehouden, zodat er ruimte is voor je eigen ervaringen. Na 4 bijeenkomsten heb je handvaten gekregen om je stress beter het hoofd te bieden.

4 bijeenkomsten op vrijdagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur.

Data:

14 april;
21 april;
28 april;
en 5 mei 2017.

Het aantal deelnemers is maximaal 4.

De kosten bedragen € 100,— per deelnemer voor 4 bijeenkomsten.

Voor vragen, meer informatie en aanmelden mail naar:

info@essentie-coaching.nl

of bel met Joanke Sierksma: 06-22442398.