

# Ont-Stress-Jezelf

*een meerdaagse workshop  
om meer ontspannen  
in je dagelijks leven te staan*



**De Gooijer** Training & Coaching

St. Adrianusstraat 81  
5614 EN Eindhoven  
t: 040 - 2116 995  
e: info@stress-counseling.nl  
t: www.stress-counseling.nl

Als je ontspannen bent, krijg je meer voor elkaar!

En ook nog eens op een leukere manier!

Liefdevolle workshop met concrete handvatten

Zicht op waar je stress van krijgt en hoe je dat kan aanpakken

Leren ontspannen, je herinneren hoe weldadig dat ook al weer voelt!

En vooral: hoe pas je dat in, in je dagelijks leven!

In samenwerking met Land van Zijn



## waardoor we stress krijgen

**Ont-Stress-Jezelf** is een meerdaagse workshop (lang weekend) dat eventueel wordt gevolgd door een individueel begeleidingstraject. Doel is om te leren hoe je kan **ontstressen**.

Er is plaats voor zes tot twaalf deelnemers.

- Je leert hoe je jouw stress aanpakt en hoe je meer ontspant.
- Je ervaart hoe voor jou de weg terug is van stressvol leven naar meer ontspanning.
- Je krijgt concrete handvatten aangereikt.

Als deelnemer aan de workshop kan je je ook inschrijven voor het traject van individuele begeleiding dat op de workshop volgt. Dit bestaat uit twee individuele coachingsgesprekken met daarnaast begeleiding per mail. Het helpt je om -wat je hebt geleerd- in je dagelijkse leven in te passen.

Bij voldoende interesse, komt er een vervolgdag.

## inhoud

- aanpakken waarvan je stress krijgt
- leren zonder stress vol in je leven te staan, te ontstressen.
- genieten van weldadige ontspanning
- leren hoe je dit alles in je dagelijks leven inpast

## datum en locatie

- vrijdag 16 mei 2014 19h00 tot zondag 18 mei 17h00.
- Europees Centrum La Foresta bij Leuven. Een mooie trainingslocatie in een vroeger klooster, midden in tuin en bos. Een prachtige rustige plek voor deze ontstress workshop!

## prijs

- Workshop: 330,- €, incl. overnachtingen, maaltijden, koffie en thee.  
Na inschrijving ontvang je praktische informatie volgt een korte intake om in de workshop op jouw noden en wensen te kunnen inspelen.
- Het individuele begeleidingstraject kost 150,- euro.
- Vroegboekskorting: 20,- €, mits workshop én begeleidingstraject voor 1 april zijn geboekt en betaald.