

Verhoog je veerkracht

in vijf stappen

**Vind rust,
balans en
een positieve
mindset.**

Zoek je balans in je leven?
Voel je onrust en wil je meer
veerkracht? Of ben je gewoon
klaar voor een positieve shift
in je mindset?

**Dan is ons programma
'Verhoog je veerkracht
in vijf stappen' precies
wat je zoekt!**



Ben jij klaar om de
stap te zetten naar
meer balans en rust?
Schrijf je dan in en zet
de eerste stap richting
verandering.

In vijf sessies werken we aan:

1. Je veerkracht **versterken** en **leren omgaan** met tegenslagen en stress.
2. Inzichten uit de wetenschap die je meteen kunt **toepassen**.
3. Praktische oefeningen die je **makkelijk** in je dagelijkse leven kunt **integreren**.

Praktisch

Voor meer informatie zie elpen.be
of neem contact met ons op!

Joke De Vreese:
joke@binnenruimte.be
0485 949 007

Ann Nackaerts:
info@kan-keren.be
0496 87 44 70