

Training – Start dinsdag 18 januari 2022

Stress? Ontspannen kun je leren!

Hebt u last van stress? In een korte training willen we u laten kennismaken met verschillende manieren om te ontspannen. In 5 bijeenkomsten van 2 uur geven we voorlichting over stress en hoe u stressklachten kunt verminderen. Daarnaast gaan we aan de slag met oefeningen die u ook thuis kunt doen.

De training wordt gegeven op **18 en 25 januari, 1 en 8 en 22 februari van 10.00-12.00 uur**

Locatie: **Online**

Heeft u interesse? U kunt zich opgeven bij:

Hedwich Hoogcarspel M 0613673921. h.hoogcarspel@sociaal.buurtteamsutrecht.nl of

Maike Vos, M 0682766019 m.vos@sociaal.buurtteamsutrecht.nl

Meld je aan bij je Buurteam