

# Workshop (Kerst-)Stress



## Wanneer is het genoeg?

**Hou je van de feestdagen of voelt het als verplichte gezelligheid? Ben je ook zo klaar met maar blijven rennen om het perfect te laten worden?**

Door ervaringsoefeningen leer je op een speelse manier meer over de signalen die jouw lichaam geeft. Waar liggen jouw grenzen? Hoe kom je in balans? Hoe houd je maat? Hoe verhouden denken, handelen en voelen zich met elkaar? Zo krijg je zicht op wat wel en niet bij je past. Het is een intensieve, vrolijke workshop en het begin van bewustwording.

Datum:           vrijdagochtend           21 november 2014    van 9:30 tot 11:30  
                      vrijdagavond            21 november 2014    van 19:30 tot 21:30

Plaats:            Buitenwatersloot 312, 2614GR Delft (gratis parkeren voor de deur)

Trainers:         Luise van Luik & Maria Naerebout, haptotherapeuten

Kosten:           € 20,00

Maximaal 20 deelnemers per workshop. Meld je nu aan en stuur een mail naar [workshophaptonomie@gmail.com](mailto:workshophaptonomie@gmail.com). Bel: 06-45.730.731 (Maria) / 06-464.15.264 (Luise).



Waterloop 6  
2614 XC Delft  
[fghaptonomie@gmail.com](mailto:fghaptonomie@gmail.com)  
[www.feelgoodhaptonomie.nl](http://www.feelgoodhaptonomie.nl)  
tel: 06 46.415.264

Landsteinerbocht 10  
2614 GN Delft  
[maria@delfthaptotherapie.nl](mailto:maria@delfthaptotherapie.nl)  
[www.delfthaptotherapie.nl](http://www.delfthaptotherapie.nl)  
06-45730731