

Workshop (Mantel-)Zorg voor elkaar:



Zwaar hè?

De overheid wil dat we steeds meer informele zorg gaan bieden aan je moeder, je partner, een vriend etc. Maar hoe pas je dat in je (toch al drukke) leven? Wij bieden een workshop aan waarin je op een lichtvoetige manier kunt ontdekken hoe jouw patronen zijn in het zorgen voor. Door ervaringsoefeningen leer je te kijken naar jezelf en mogelijkheden te ontdekken om het anders te doen. Zijn handelen, voelen en denken in balans? Kun je aan je lichaam voelen wat je grenzen zijn? Blijf je “Ja” zeggen tegen de dingen die je gevraagd worden of kun je ook “Nee” zeggen? Is er voldoende ruimte om jezelf te blijven met de taken die op je wachten. Ook nieuwsgierig hoe jij dit doet? Meld je nu aan!

Datum: Vrijdag 24 april 2015 van 9.30 tot 11.30 of 19:30 tot 21:30

Plaats: Buitenwatersloot 312, 2614 GN Delft (voldoende en gratis parkeerruimte)

Trainers: Luise van Luik en Maria Naerebout, haptotherapeuten

Kosten: € 20,00

Maximaal 12 deelnemers per workshop. Meld je aan door een mail te sturen naar: workshophaptonomie@gmail.com.

Bellen kan ook: 06-45.730.731 (Maria) of (na 19:00 uur) 06- 464.15.264 (Luise).



Waterloop 6
2614 XC Delft
fghaptonomie@gmail.com
www.feelgoodhaptonomie.nl
tel: 06 46.415.264



Landsteinerbocht 10
2614 GN Delft
maria@delfthaptotherapie.nl
www.delfthaptotherapie.nl
06-45730731