

RUST IN JE HOOFD

DONDERDAG 7 NOVEMBER OM 20U IN DE BIBLIOTHEEK

Hoe blijf je rustig in je hoofd in het drukke leven.

We onderschatten hoeveel ellende we onszelf bezorgen door voortdurend 'in ons hoofd te zitten'. We genieten minder van het leven en zijn geen aangenaam gezelschap. Er duiken klachten op zoals stress en slaapstoornissen. Tijdens deze sessie krijg je tips om zelf aan de slag te gaan om zo meer rust in je hoofd te creëren.

Inschrijven

Via femmavriendinnentorhout@gmail.com of 0474 533 676

Toegang is gratis

Locatie: Bibliotheek Ravenhof 9 Torhout



FemmaVriendinnenTorhout In samenwerking met



Gezonde  BUURT
samen met 

