



Zomerworkshops Preventie

Juni t/m augustus 2019

Gezonde leefstijl
Donderdag 20 juni 2019
14.00-16.30 uur



Hoe hou ik mijn leefstijl gezond?

Deze workshop is een mooie start van de reeks met tips over onder andere minder stress, een gezonde nachtrust en matigen met alcohol.

Ontspanningstechnieken
Vrijdag 28 juni 2019
9.30-11.30 uur



Hoe kan ik mezelf beter ontspannen?

Leer wat het effect is van spanning en ontspanning op je lichaam en oefen met verschillende ontspanningstechnieken.

Zorgen voor een naaste...
Maandag 8 juli 2019
18.30-20.30 uur



...met een psychisch en/of verslavingsprobleem

Hoe blijf je goed voor jezelf zorgen als iemand in jouw omgeving (partner, kind familielid of andere naaste) jouw zorg nodig heeft?

Communicatie
Dinsdag 9 juli 2019
14.00-16.00 uur



Betere communicatie = betere relatie(s)

Contacten met anderen zijn belangrijk voor je welzijn en geluk. In deze workshop staan we stil bij wat je zegt én bij wat je uitstraalt.

Voluit leven
Vrijdag 19 juli 2019
10.00-12.00 uur



Wat vind ik nu écht belangrijk in mijn leven?

Leer hoe je anders om kunt gaan met spanning, stress en verdriet. Wat gaat er in je om en wat vind je echt belangrijk in je leven?

Mindfulness
Maandag 29 juli 2019
13.30-15.30 uur



Leven in het hier en nu

Train je aandacht en leer meer in het hier & nu te zijn zonder oordeel. Maak kennis met deze methode.

Stoppen met piekeren
Donderdag 1 augustus 2019
10.00-12.00 uur



Maak het niet erger dan het is

Krijg inzicht in de relatie tussen gedachten, emoties en gedrag en leer hoe je meer grip kunt krijgen op je gedachten.

Meer regie
Vrijdag 9 augustus 2019
10.00-12.00 uur



Hoe pak ik aan wat ik wil?

Meer regie hebben over je leven is belangrijk voor je geestelijke gezondheid. Je krijgt tips hoe je je gedrag kunt veranderen.

Wilt u weten wat Indigo Preventie voor u kan betekenen?

Behoeft u een persoonlijk gesprek?

Neem dan contact op met ons secretariaat.

(zie de contactgegevens hieronder)

Locatie, meer informatie en aanmelding:

Indigo Preventie | Lijnbaan 4 | 2512 VA Den Haag | 088 357 10 60
preventie@indigo Haaglanden.nl | www.indigowest.nl/preventie

Gratis!