

‘Mentaal in Balans’

Cursus voor volwassenen die niet lekker in hun vel zitten.



We hebben allemaal wel eens van die momenten dat we niet zo lekker in ons vel zitten, piekeren of ons angstig of somber voelen. Als deze klachten langer aanhouden kun je prikkelbaar, vermoeid worden. Het kan leiden tot slapeloosheid en allerlei lichamelijke klachten.

Herken je jezelf hierin en vraag je je af wat je zelf kunt doen om deze klachten te verminderen? Dan kan deze cursus iets voor jou zijn.

Mentaal in balans

Mentaal in balans is een preventive cursus voor volwassenen die niet lekker in hun vel zitten; die bijvoorbeeld somberheidsklachten hebben, veel piekeren of angstig zijn.

In deze cursus leer je beter om te gaan met bovengenoemde klachten zodat je weer grip krijgt op je gezondheid en welbevinden.

Je leert jouw eigen draagkracht en mentale veerkracht te versterken en komt zo meer in balans.



**VINCENT
VAN
GOGH**

voor geestelijke
gezondheid



Inhoud van de cursus

In de cursus staan praktische tips en oefeningen centraal. Thema's die aan bod komen zijn:

- Mentale gezondheid en het brein
- Anders leren denken
- Invloed van leefstijl op je welbevinden
- Ontspanning en aandacht
- Grenzen stellen en toekomstplan

We werken met een cursusmap met achtergrondinformatie en opdrachten. Hiermee ga je thuis aan de slag. Dit neemt ongeveer een half uur per dag in beslag.

Praktische informatie

Aantal: 5 bijeenkomsten

Duur: 2 uur

Kosten: € 30, -

Regio: Noord-Limburg

Meer informatie

Voor vragen of aanmelding kunt u terecht bij uw huisarts of praktijkondersteuner ggz.

Wil je je aanmelden voor deze cursus? Bespreek dit met je huisarts of de praktijkondersteuner ggz. Aanmelden kan via de praktijkondersteuner ggz of door een mail te sturen naar de afdeling Preventie via onderstaand mailadres.

preventie@vvgi.nl
088 - 478 78 17

