



## Balanceren is een Kunst

Doe je structureel veel meer dan je eigenlijk aan kunt? Offer je steeds je rustmomenten op en laat je de activiteiten die jou voeden liggen? Ga je regelmatig over je grenzen?



De cursus biedt in acht wekelijkse bijeenkomsten bewustzijn en handvatten om meer balans in je eigen leven te creëren. Hoe organiseer je je rustmomenten, hoe blijf je jezelf ontwikkelen en doe je wat bij jou past?

**Voor wie:** De cursus is ook toegankelijk voor mensen die niet bij een van onze artsen ingeschreven staan.

**Wanneer:** Op vrijdag van 11.00 tot 12.30 uur  
Voor data zie agenda op de website (<https://vandamhuis.nl>)

**Begeleiding:** Twan Nijenhuis verpleegkundige; Silvia Pedrotti vaktherapeut beeldend

**Aanmelden/info:** <https://bit.ly/3N0k816>