UITHOORN
voor elkaar

Training Ontspanning in Zicht

Vind jouw balans!
Heb je het gevoel dat je wordt geleefd door werk, gezin, sociale verplichtingen en een volle agenda? Merk je dat stress en spanning steeds vaker de overhand nemen? Het is tijd om daar iets aan te doen!

Gun jezelf meer rust en ontspanning

In de training 'Ontspanning in Zicht' leer je hoe je beter omgaat met stress, minder piekert en meer balans vindt in je dagelijks leven.

Je krijgt praktische inzichten en handvatten die je direct kunt toepassen, zodat je weer grip krijgt op je eigen welzijn.

'Ik slaap beter, pieker minder en voel me meer in balans. Dit had ik veel eerder moeten doen!'

'Kleine veranderingen zorgen soms voor groot verschil – ik voel me veel rustiger!'

0297-30 30 44 | @ info@uithoornvoorelkaar.nu | uithoornvoorelkaar.nu

UITHOORN voor elkaar

Ontdek in de training hoe je:
✓ Meer rust creëert in je hoofd en leven
✓ Stress en spanning beter beheerst
✓ Meer energie en vitaliteit ervaart
✓ Lekkerder in je vel zit

Praktische informatie

De training bestaat uit vier bijeenkomsten van 1,5 uur en start op dinsdag 6 mei.

📅 Data: dinsdag 29 april, 6, 13 en 27 mei 2025
⏰ Tijd: 9.30 – 11.00 uur
📍 Locatie: De Kuyper, Kuyperlaan 50, Uithoorn
💡 Geen kosten – wel veel waarde!

'Ontspanning in Zicht' wordt gegeven door twee ervaren maatschappelijk werkers en is gratis toegankelijk voor voor inwoners (18+) van Uithoorn en De Kwakel.

Contact & aanmelding

Benieuwd hoe deze training jou kan helpen? Meld je aan en zet de eerste stap naar meer balans en ontspanning!
Voor meer informatie en aanmeldingen:
Bel of mail met Uithoorn voor Elkaar.

Je kunt ook binnenlopen bij het
Info– en Adviespunt Uithoorn voor Elkaar:
elke dinsdag van 9:00-12:00 uur: Kuyperlaan 50, 1421 VS Uithoorn

0297-30 30 44 | @ info@uithoornvoorelkaar.nu | uithoornvoorelkaar.nu