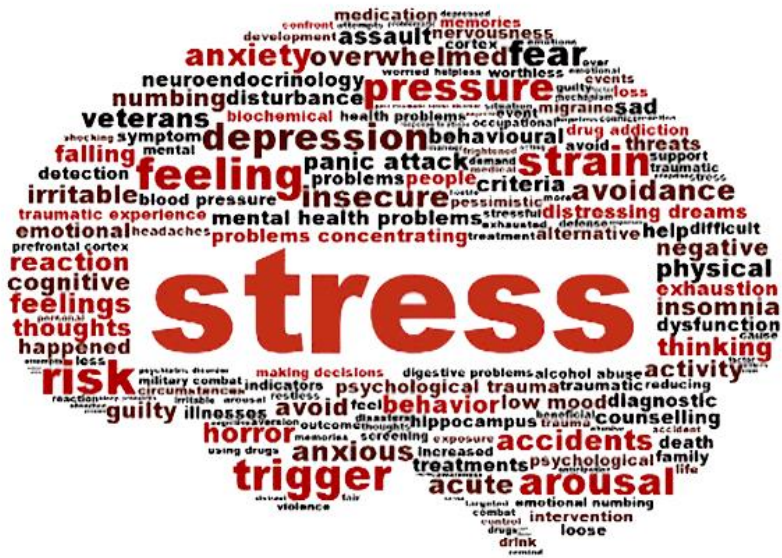


Omgaan met stress

(online cursus)



Leer in deze laagdrempelige cursus stress herkennen, verminderen en voorkomen!

Zie de achterkant voor meer informatie



Dynamo beweegt tot meedoen

Cursus omgaan met stress

Last van stress of spanning? Wil jij ook leren hoe je fijner in je vel kunt zitten? Wil je je weer vrij voelen?

Meld je aan voor de cursus Omgaan met stress!

Krijg informatie en tips over stress en doe mee met (ontspannings-)oefeningen om beter met stress om te kunnen gaan!



- Datum : Dinsdag 30 maart, 6, 13 en 20 april 2021
- Tijd : Van 13.30 tot 15.30 uur
- Locatie : Online (via Zoom)
- Kosten : Gratis

Aanmelden of meer informatie?

Neem contact op met maatschappelijk werk Dynamo IJburg!

- Bel : 020 49 52 263
- Mail : aanmeldingen_ijburg@dynamo-amsterdam.nl
- www.dynamo-amsterdam.nl

Deze cursus wordt gegeven in samenwerking met Arkin Basis GGZ