

Cursus 'Angst de baas'

Wilt u weten hoe u met angstgevoelens om kunt gaan en deze een minder belemmerende rol in uw leven laten spelen? In de cursus 'Angst de baas', voor mensen van 55 jaar en ouder, leert u hoe u meer positieve gedachten weet te vormen.



Mondriaan



voor geestelijke gezondheid

Cursus 'Angst de baas'

De mate van angstig zijn heeft alles te maken met de manier waarop u denkt. In de cursus 'Angst de Baas' komt u meer te weten over uw angstgevoelens en hoe u daar invloed op kunt uitoefenen. Daarnaast biedt de cursus gelegenheid voor onderlinge erkenning en herkenning.

Meer informatie

Deze cursus, bestaande uit 8 bijeenkomsten, start in het voor- en najaar en vindt plaats bij Mondriaan, locatie Welland, John F. Kennedylaan 305 in Heerlen. Kijk voor startdata op www.mondriaan.eu/activiteiten

De cursuskosten zijn € 30,-.

Een groep bestaat uit maximaal acht deelnemers. Voor aanvang van de cursus vindt er een kennismakingsgesprek plaats met de trainer. Daarin bekijkt de trainer samen met u of u baat kunt hebben bij deze cursus.

Aanmelden

Voor deze cursus heeft u geen verwijzing van uw huisarts nodig.

Voor meer informatie en/of aanmelding kunt u contact opnemen met trainer Marion Heijmans T 06-23848093 of Arthur Kleisterlee T 06-33034863 of met afdeling Preventie via preventie@mondriaan.eu