



Preventie
Cursus
Sterker dan
angst

Train je mentale kracht

Mondriaan



voor geestelijke gezondheid

Wil je weten hoe je met angstgevoelens kunt omgaan? En hoe je deze gevoelens een minder belemmerende rol in je leven kunt laten spelen? In de cursus ***Sterker dan Angst, train je mentale kracht*** leer je hoe je meer positieve gedachten kunt vormen en minder piekert.

De mate van angstig zijn heeft alles te maken met de manier waarop je denkt. In de cursus ***Sterker dan Angst, train je mentale kracht*** kom je meer te weten over jouw angstgevoelens en hoe je daar invloed op kunt uitoefenen. Daarnaast biedt de cursus gelegenheid voor onderlinge erkenning en herkenning.

Meer informatie

Deze cursus bestaat uit acht bijeenkomsten en start in het voor- en het najaar. De locatie is de stadspoli aan de Clavecymbelstraat 73A in Maastricht.

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

Kijk voor de startdata op www.mondriaan.eu/activiteiten.

Aanmelden

Voor deze cursus heb je geen verwijzing van je huisarts nodig. De cursus is een samenwerking tussen Mondriaan Preventie en ZIO, een ondersteunende eerstelijnszorgorganisatie voor onder andere huisartsen.

Voor meer informatie en/of aanmelding kun je contact opnemen met de afdeling Preventie via 088 506 72 00 of preventie@mondriaan.eu.



Mondriaan

