

Gratis CURSUSSEN

JEZELF WAPENEN TEGEN STRESS

Loop je jezelf voorbij? Vind je het mogelijk je leven in balans te houden? Slepen stressmomenten langer aan dan nodig? Houd stress gezond.



(OP) WEG MET ANGST

Beperkt angst je vrijheid? Vermijd je bepaalde plaatsen of activiteiten? Zit je hoofd soms vol rampscenario's? Zorg ervoor dat angst minder je leven bepaalt.

DEPRESSIE: JE KAN ANDERS

Voel je je vaak somber? Kan je weinig genieten? Heb je minder interesse in wat je vroeger leuk vond of kom je minder buiten? En is dit geen tijdelijk dipje maar voel je je al langer down? Verminder de depressieve klachten nu en in de toekomst

