



WORKSHOP 'IK POSITIEF GEZOND!'

Heb jij al eens van Positieve Gezondheid gehoord?

Hoe gezond jij je voelt heeft niet alleen met jouw lichaam te maken. Het heeft met veel meer te maken. Of je lekker in je vel zit, fysiek gezond bent, leuke kennissen hebt om dingen mee te doen, of je je zorgen maakt om iets, bijvoorbeeld geldzaken of een relatie. Positieve gezondheid is het gedachtegoed dat jou helpt om op een nieuwe, verfrissende manier naar jouw hele totaalplaatje te kijken. Dát noemen we dus Positieve Gezondheid. Positieve Gezondheid focust op wat je wél hebt en kunt en wat jij belangrijk vindt in je leven. Daarom bieden wij deze workshop aan om je kennis te laten maken met deze manier van denken.

Wat kun je verwachten?

In de workshop motiveren we jou om het gedachtegoed van Positieve Gezondheid eigen te maken en ga je met andere deelnemers écht aan de slag. Onze trainer, Wendy Nederend, zorgt mede met jou voor een veilige, fijne sfeer.

Wat levert het je op?

- Je leert over het gedachtegoed Positieve Gezondheid
- Je weet beter wat het voor jou kan betekenen
- Je gaat aan de slag met tools zoals 'Het Spinnenweb' die je helpen het gedachtegoed toe te passen
- Je leert nieuwe mensen kennen (samenstelling in kleine groepjes)
- Je doet inspiratie en nieuwe ideeën op

Voor wie is de workshop?

Voor iedereen die meer wilt weten van Positieve Gezondheid en die nieuwsgierig is naar zijn of haar eigen gezondheid.

Wanneer

14 maart van 9.30 -11.30 uur

LOCATIE: De Spreng

Kerkstraat 50, Oude Wetering
Incl. pauze en koffie en thee.
De trainer is Wendy Nederend.

Aanmelden kan via:

w.nederend@dedriemaster.nu
of bel naar 0172 427544
Deze workshop is gratis.

Wanneer

14 maart van 9.30 -11.30 uur

