

PROGRAMMA

Mentale gezondheid

Je leven in balans



4, 5 en 6 september 2023

Theatervoorstelling Opgelucht

Een muzikale humoristische voorstelling over volle hoofden, veerkracht en vitaliteit.



vanaf september 2023

Dialogosessies

In gesprek met elkaar om samen mentaal fitter te worden.



vanaf september 2023

Werkboek en app

Individueel aan de slag met een 30-dagen-programma: Krachtraining voor hoofd en hart.



vanaf oktober 2023

Workshops

Praktisch bezig met de basis van mentale gezondheid: op adem komen, veerkracht ontdekken en vitaliteit opzoeken.

