

## Lezing: adem je stress weg door Peter Rosvelds



Het leven gaat snel en eist steeds meer van ons. Dat blijft niet zonder gevolgen: hyperventilatie, burn-out en stressklachten nemen toe. Leer in 4 stappen een eenvoudige techniek om met stress om te gaan.

Wat mag je verwachten?

De oefeningen vragen amper tijd – 3 x 6 minuten per dag – en kun je aanvullen met handige apps. Geen grote inspanning dus voor een minder stressvol leven.

Een hartcoherentietrainer maakt je wegwijs in deze populaire en makkelijk toepasbare ontspanningstechniek. Je krijgt praktische en heldere informatie, hulpmiddelen om je stress de baas te blijven.

Onderwerpen die zeker aan bod komen:

- Hoe beheers ik mijn stress? Hoe zorg ik ervoor dat mijn lichaam niet in een vecht- of vluchtmodus komt?
- Hoe leer ik op een correcte manier te ademen?
- Je leert werken met een (gratis) ademhalings-app.

**Op vrijdag 15/11/24 om 13.30u** in Kozze, Laarstraat 64

Prijs : €6 leden, €9 niet leden, €1.5 Uitpas met kansentarieaf.

Graag zoveel mogelijk gepast geld aub.

Vooraf inschrijven hoeft niet.