

Cursus geef u leven een beetje meer glans

Deze groepscursus helpt u om wat meer glans in uw leven te krijgen. Aan de hand van de 'GLANSschijf' krijgt u inzicht in de elementen die uw leefplezier en geluksgevoel beïnvloeden. We geven u tips en handvatten hoe u plezieriger kunt leven. U gaat hiermee aan de slag en wij helpen u een eindje op weg. Niets moet, maar **waarom zou u zich niet laten inspireren?**

Praktische informatie

De cursus is bedoelt voor mannen en vrouwen en bestaat uit 6 wekelijkse bijeenkomsten van 2-2,5 uur. De groepen bestaan doorgaans uit 8 tot 12 personen.

Hoe eenvoudig of moeilijk is de cursus?

Centraal staat de GLANS schijf van vijf en de kracht ervan is de eenvoud. Op basis van dit hulpmiddel en de uitleg gaat u zelf aan de slag en brengt uw situatie in kaart. De uitdaging ligt in het stellen en realiseren van uw eigen doelen met de docenten en de medecursisten als sparringpartners

Locatie:

De Waadwente, Birdaarderstraatweg 68, Dokkum

Data:

19 en 26 november
3,10 en 17 december
7 januari 2020
21 april 2020

Tijdstip: 14:00-16:00 uur

Kosten: € 12,50, incl. koffie/thee en werkboek

Als u vooraf meer wilt weten kunt u contact opnemen met Stichting welzijn Het Bolwerk of via de website.

Opgave kan telefonisch bij Stichting welzijn het Bolwerk, op 0519-292223 of via mail: info@het-bolwerk.eu

