



# STRESSREDUCTIE

## WORKSHOP HOOFD OPRUIMEN

### HOOFD OPRUIMEN?

Door bewuste aandacht voor jezelf te hebben, versterk je je mentale gezondheid en je energie level.

Bv gewoon in slaap kunnen komen, zonder gepieker, overlopend hoofd of stress gevoel. De MatriXmethode is een laagdrempelige methode om rust & structuur te bieden in het hoofd.

Tijdens de workshop gaan we actief aan de slag en word je begeleid door de verschillende aspecten en onderdelen van het hoofd opruimen. Wanneer er structuur in het hoofd is, ontstaat er ruimte om effectief & doelmatig de dag te volbrengen.

Resultaat; rust & beter in staat taken uit te voeren en informatie te onthouden.

### WANNEER & WAAR

- **VRIJDAG 15 OKTOBER 2021**  
NELSON MANDELA CENTRUM  
TIJD: 10.00 - 12.00 UUR
- **MAANDAG 22 NOVEMBER 2021**  
ONTMOETINGSCENTRUM VAN NOORD  
TIJD: 14.00 - 16.00 UUR
- **DINSDAG 22 FEBRUARI 2022**  
ONTMOETINGSCENTRUM DE WALVIS  
TIJD: 09.30 - 11.30 UUR
- **WOENSDAG 16 MAART 2022**  
HET BRUISNEST  
TIJD: 19.00 - 21.00 UUR

**LET OP, BEPERKT AANTAL PLAATSEN BESCHIKBAAR!  
DEELNAME IS GRATIS**

**WIL JE DEELNEMEN? BEL: 06 300 39 327 OF  
MAIL: [INSCHRIJVEN.HOOFDOPRUIMEN@GMAIL.COM](mailto:INSCHRIJVEN.HOOFDOPRUIMEN@GMAIL.COM)**

