




Training **Stress? Ontspannen kun je leren!**

 4 maart, 11 maart, 18 maart, 25 maart 2025 (dinsdagen)

 10.00 tot 12.30 uur. De inloop is vanaf 9.45 uur.

 Stichting Limoenz (schuin tegenover de Weggeefwinkel Wij3.0)
Treek 15, Utrecht

In de gratis training ‘Stress? Ontspannen kun je leren!’ kun je kennismaken met verschillende manieren om te ontspannen. In 4 bijeenkomsten van 2,5 uur geven we je voorlichting over stress en hoe je stress-signalen kan herkennen. Samen doen we ontspanningsoefeningen om te ontdekken wat je kan helpen. Daarnaast maken we een plan voor de toekomst waarin je beschrijft, wat jou helpt om beter met stress om te gaan.

Voor wie

Voor inwoners van 18 jaar en ouder.

Heb je interesse?

Deelname is **gratis**. Je kan je opgeven bij:

Marieke Mulder, 06-12064182

m.mulder@sociaal.buurtteamsutrecht.nl

Duncan Stanton, 06-12238412

d.stanton@sociaal.buurtteamsutrecht.nl

Iedereen kan soms hulp gebruiken
buurtteamsutrecht.nl

