Mentaal in balans

Cursus voor volwassenen die niet lekker in hun vel zitten

We hebben allemaal wel eens van die momenten dat we niet zo lekker in ons vel zitten, piekeren of ons angstig of somber voelen. Als deze klachten langer aanhouden kun je daardoor prikkelbaar worden en vermoeid raken. Ook kan het leiden tot slapeloosheid en allerlei lichamelijke klachten.

Herken je jezelf hierin en zou je graag iets willen doen om je klachten te verminderen? Dan kan deze cursus jou helpen.

Mentaal in balans

‘Mentaal in balans’ is een preventieve cursus voor volwassenen die niet lekker in hun vel zitten. Mensen die somberheidsklachten hebben bijvoorbeeld, of mensen die veel piekeren of angstig zijn. In deze cursus leer je beter om te gaan met zulke klachten zodat je weer grip krijgt op je gezondheid en welzijn. Je leert jouw eigen draagkracht en mentale veerkracht te versterken en komt zo meer in balans.

Inhoud van de cursus

In de cursus staan praktische tips en oefeningen centraal. Thema’s die aan bodkomen zijn:

- Mentale gezondheid en het brein
- Anders leren denken
- Invloed van leefstijl op je welbevinden
- Ontspanning en aandacht
- Grenzen stellen en toekomstplan

Praktische informatie

We werken met een cursusmap met achtergrondinformatie en opdrachten. Hiermee ga je thuis aan de slag. Je zult er ongeveer een half uur per dag mee bezig zijn.

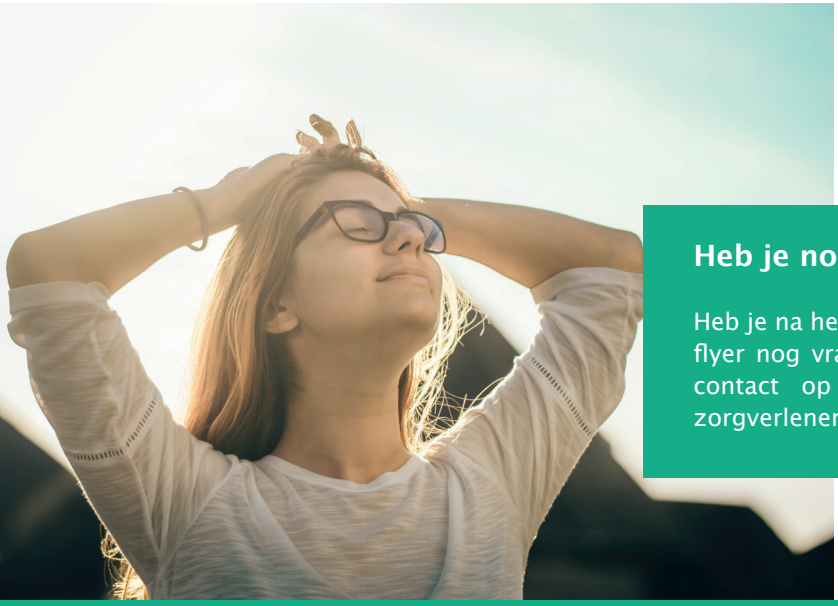
Aantal:	**5 bijeenkomsten**
Duur:	**2 uur**
Kosten:	**€ 30,-**
Regio:	**Noord- en Midden-Limburg**

De cursus wordt begeleid door een preventiewerker van Vincent van Gogh, instelling voor geestelijke gezondheidszorg, en zo mogelijk een praktijkondersteuner ggz (poh-ggz), vanuit huisartsenzorg.

Je eigen risico wordt niet belast door de kosten van deze curus.

Informatie of aanmelden

Voor vragen kun je terecht bij je huisarts of poh-ggz. Heb je belangstelling in deze cursus? Bespreek dit met je huisarts of poh-ggz. Je kunt je zelf aanmelden bij de poh-ggz.



Heb je nog vragen?

Heb je na het lezen van deze flyer nog vragen, neem dan contact op met je eigen zorgverlener.