

CURSUS POSITIEF LEVEN!



Inhoud van de cursus 'Positief leven!'

- Omgaan met stress, negatieve gedachten en piekeren
- Meer veerkracht en je positiever voelen
- Ontspannings- en mindfulnessoefeningen
- Laagdrempelig en motiverend
- Totaal zes bijeenkomsten

Locatie, startdatum en aanmelden

Locatie: **Locatie De Zijloever**, Lage Rijndijk 129
Startdatum: **maandag 14 oktober** 10.00 - 11.45 uur,
Volgende data: 21 en 28 oktober en 4, 11 en 18 november
Aanmelden: bij Sociaal Wijkteam Noord, tel. 071 - 516 49 04
of stuur een e-mail: swtnoord@leiden.nl

Locatie: **Huis van de Buurt Vogelvlucht**, Boshuizerlaan 5
Startdatum: **donderdag 31 oktober** 13.15 - 15.00 uur,
Volgende data: 7, 14, 21 en 28 november en 5 december
Aanmelden: bij het Sociaal Wijkteam Bos- en Gasthuis,
tel. 071-516 78 77 of stuur een
e-mail: swtbosengasthuis@leiden.nl

Aanmelden is ook mogelijk via het aanmeldformulier op:
www.sociaalwijkteamleiden.nl/trainingen/

een
goede
buur