



Cursus Gezond en goed met elkaar



Wil jij lekkerder in je vel zitten?
En weten wat jij kan doen bij stress?
Dat willen meer mensen!

In deze **gratis cursus** leer jij dat.

Tekening:
Jacqueline Hofstra Ontwerp



Wat je gaat doen in de cursus

De cursus is met gezondheidscoach Silvia.
Zij helpt om je **gezonder te voelen**.

Er doen nog 6 tot 9 andere mensen mee.
Samen doe je fijne opdrachten.

Bijvoorbeeld praten over wat jij belangrijk vindt in het leven.
Over hoe goed jouw lichaam werkt. Of hoe dat beter kan.
En een dokter of verpleegster beter leren begrijpen.

Waar en wanneer is het?

Het is in de **Wijkkamer** van **vereniging Buurkracht**.
Aan de **Kokmeeuw 2**.
In de wijk **Alandsbeek** in **Leusden**.

Het begint op **dinsdag 4 oktober**.
Je komt 8 keer samen.
Het is elke dinsdag van **10:00 tot 11:30 uur**.



Aanmelden of meer informatie?

Laat het Silvia weten (ik sta op de foto).
Bel of WhatsApp mij op **0619133006**.
Of stuur een e-mail naar info@silviaphilippi.com.

Laat het ook weten als je op een andere dag kan.
Je hoeft niet goed te kunnen lezen en schrijven.

