

Mentale Kracht Groep Nieuwendam

**Wil jij ook beter leren omgaan met stress,
zelfvertrouwen ontwikkelen
en voor jezelf opkomen?**

Oefenen met
complimenten geven en
ontvangen en met
negatieve gedachten
ombuigen naar
realistische.
Bij droog weer oefenen
we al wandelend in de
omgeving.

Wat en waar

- Gratis groep voor 18+
- Elke vrijdag van 15:00 tot 16:00 uur
- Buurteam Nieuwendam,
Beverwijkstraat 9D, 2e etage

Aanmelden

Jago Bunnik of Eva Boon
T: 06-83561797
M:j.bunnik@buurteamamsterdamnoord.nl

Gezond Noord biedt
begeleiding, workshops en
cursussen op het gebied van
gezond leven. Kijk op
www.gezond-noord.nl
of volg ons op
Facebook.nl/gezondnoord

