

Workshop "Gezondheid in eigen hand, stress en neurotransmitters" door: **Peggy Meewis en Maartje Lindhout**

Workshop Gezondheid in eigen hand:

Wij staan dagelijks bloot aan stress, maar herkennen we dat ook altijd?
Ook hebben we een verbluffend vermogen om te ontgiften en herstellen, maar maken we hier ook optimaal gebruik van?
Om in balans te blijven in deze veeleisende maatschappij, kunnen we een aantal tools inzetten.



Wat krijg je?

Een workshop van ongeveer drie uur met Interessante en bruikbare informatie over:

- Stresshormonen en neurotransmitters
- Hoe je op tijd merkt dat je uit balans bent.
- Stress en je spijsvertering.

En wat nog meer:

- Oefeningen om stress te herkennen en hanteren
- Een klankontspanning (Korte klankschalen sessie).
- Tips op het gebied van voeding en leefstijl die je zelf toe kunt passen.

Lijkt dit je interessant en wil je erbij zijn?

Stuur een mail naar: info@tilianatura.nl



Voor meer informatie:

www.tilianatura.nl

www.be-leef.eu