

Thema-avonden
op MAANDELIJKE
basis, met
LEZINGEN en
PRESENTATIES,
waarbij onze
GEZONDHEID
centraal staat, op
een ONGEDWONGEN
manier en bestemd
voor IEDEREEN.

8 april 2014

STRESS: VIJAND OF BONDGENOOT?

Marina Schriek

Alle 'ins en outs' van stress en de invloed ervan op je gezondheid en je leven komen aan bod in deze lezing van Marina Schriek, auteur van Gefeliciteerd met je burn-out. Heeft een burn-out nut? Hoe weet je dat je teveel stress hebt? Bestaat een stress-vrij leven? Hoe voorkom je dat je een burn-out krijgt en hoe help je iemand in je omgeving die bevattelijk is voor stress? Marina Schriek slaagt er steeds in om heikele onderwerpen op humoristische en heldere wijze bespreekbaar te maken op een manier waar iedereen direct mee aan de slag kan.

Locatie	Carola de Jongh-Bakker Stichting LifeJoy
Adres	Kamphofstraat 2 4012 BM KERK-AVEZAATH
Aanvang	20.00 uur, welkom vanaf 19.30 uur
Entree	€ 10,00
Aanmelden	info@essense.nu Tel. 0344-605894 / 06-18041925

GEZOND
VERSTAND
AVONDEN

www.gezondverstandavonden.nl