

Kunstzinnige workshop

Krachtige vrouwen

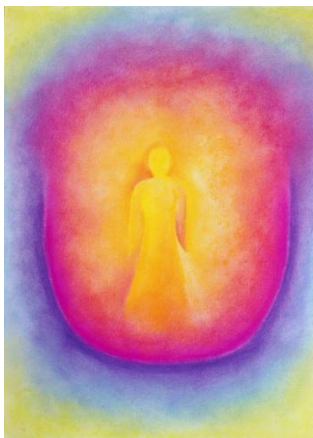
De overgang kan veel lichamelijke en psychische klachten met zich meebrengen. Hierbij valt te denken aan opvliegers, nachtzweeten, libidoverlies, droge huid, slapeloosheid, vermoeidheid, angst, depressiviteit, prikkelbaar zijn en het hebben van een wisselend humeur. Niet iedere vrouw heeft hier last van, maar bij sommige vrouwen kunnen deze overgangsklachten het dagelijks leven behoorlijk beïnvloeden.

Uit recent onderzoek is bijvoorbeeld gebleken dat een derde van het ziekteverzuim van vrouwen tussen de 44 en 60 jaar te herleiden is naar overgangsklachten (bron: zorgvisie.nl).

In de kunstzinnige workshop *Krachtige vrouwen* gaan we middels een aantal kunstzinnige oefeningen en een (individueel) gesprek op zoek naar jouw persoonlijke kracht en kwaliteiten. Het kennen en bewust zijn van jouw eigen kracht en kwaliteiten kan een bron vormen van houvast en vertrouwen om de overgangsklachten het hoofd te kunnen bieden. Daarbij kan het zorgen voor meer ontspanning en stabiliteit.

De workshop *Krachtige vrouwen* duurt 2,5 uur, incl. pauze, en wordt gegeven aan een groep van maximaal 8 personen. Er wordt gewerkt met pastels, ervaring hiermee is niet nodig.

Datum: zondag 11 maart 2012
Tijd: 13:00 – 15:30
Locatie: Cyprea Therapeutisch en Creatief Centrum
Noordvliet 19, Maassluis
Kosten: € 50,-



Voor aanmelding:

Mail of bel naar Renée Nuis/Re'zen

E. re-zen@live.nl

T. 06-15212400

Vermeld hierbij uw naam, adres, telefoonnummer en e-mailadres