

Zelfregiecentrum Nijmegen is er voor iedereen die meer grip op het leven wenst. We organiseren ontmoeting, training en coaching gericht op persoonlijke groei. Misschien ken je ons nog niet. Daarom hebben we een speciaal voorjaarsprogramma voor jou gemaakt.

Hardloop clinic

Vrijdag 12 april

11.00-12.00 uur

Hardlopen kan helpen om je fitter te voelen en je hoofd leeg te maken. Om 10.00 uur starten we samen met een warming up. Daarna vertrekken we voor de hardloeoefeningen. Na het rondje hardlopen drinken we samen nog iets en praten na.

Door: Annemieke van der Gronden en Hester van den Bosch

In gesprek over muziek & inspiratie

We praten in een ongedwongen sfeer over wat muziek met ons doet. Muziek troost, geeft geluk of biedt inspiratie. We merken hoe fijn het is om van andere mensen te horen hoeveel kracht ze uit muziek weten te halen. En hoe leuk het is om dat met anderen te delen. Natuurlijk luisteren we ook naar elkaars favoriete muziek.

Door: Caroline Spoelstra en Marcel Kersten

Donderdag 18 april, van 14.00 – 15.30 uur

Lachmeditatie

Tijdens de lachworkshop lach je zomaar, zonder reden.

Het lijkt nog het meest op de slappe lach, een lach die helemaal nergens over gaat.

We warmen op met lach oefeningen.

Als je daarna samen voluit lacht stopt het denken vanzelf. Je ervaart dat je bent.

Door: Susan en Elsbeth

Dinsdag 23 april, 11.00 – 12.00 uur.

‘Nee’ leren zeggen

Wanneer je naar je gevoel te vaak ‘ja’ zegt en met de gebakken peren zit, denk je dat ‘nee’ zeggen wellicht handiger was geweest. Waarom doe je het dan niet!? Datum: 24 april, van 14.00-15.30 uur

Improvisatietoneel

Dinsdag 7 mei, van 10.00-12.00 uur

In deze workshop staan samenspel en plezier voorop. Via korte oefeningen maak je kennis met de basisprincipes van improvisatietoneel. Voor je het weet speel jij de sterren van de hemel.

Door: Allart Sparenburg

Gezonde leefstijl, maar hoe?

13 mei 14.00-15.30 uur

We willen wel gezond(er) leven, maar waarom lukt dat niet altijd? En hoe lukt het wel? Wat is van invloed op je gedrag en hoe kun je daar je voordeel mee doen?

Ontdek je sterke punten

14 mei 10.00 – 12.00 uur

In deze workshop leer je jouw sterke kanten kennen. Ze zorgen voor meer zelfinzicht, waardoor je beter richting kunt geven aan je leven.

Hoe ga je om met verlies en rouw?

17 mei 14.00-16.00 uur

Sommige verliezen draag je je hele leven met je mee. Het verandert en vormt je. Daar staan we in deze workshop bij stil.

Wie is belangrijk voor mij?

21 mei 10.00 – 12.00 uur

Verbinding voelen met andere mensen maakt het leven zinvol. Je brengt deze ochtend jouw contacten in kaart en bepaalt welke van die contacten je wilt versterken.

Slecht slapen en stress: hoe werkt het?

27 mei 14.00-15.30 uur

Goed slapen en weinig stress, dat klinkt als muziek in de oren! Toch is dit niet altijd vanzelfsprekend. Hoe zit het eigenlijk met slaap en hoe werkt stress?

Omgaan met verlegenheid

30 mei 13.30-15.30 uur

Verlegenheid kan je beperken in je doen en laten. Hoe kun je jezelf meer ruimte en ontspanning geven? We wisselen ervaringen uit.

Omgaan met prikkels

7 juni 10.00-12.00 uur

In het dagelijks leven word je overladen met prikkels. Hoe ga je daarmee om? Wat kun je doen om een 'vol hoofd' te voorkomen? En hoe krijg je je hoofd weer leeg?

Dance Healing

Woensdag 5 juni 14:00 - 16:00 uur

Wil jij graag ervaren hoe dansen met een anders werkend lijf kan zorgen voor innerlijke bevrijding? In deze workshop neemt Juul Heko je mee op een muzikale reis naar jouw happy place. De workshop is fysiek toegankelijk en je kunt ook zittend op een stoel meedoen.

Wat geeft mijn leven zin?

12 juni, 13.00-15.00 uur

Zingeving is een onderbelicht, maar belangrijk onderdeel van gezondheid. Wat maakt het leven voor jou de moeite waard? Hoe richt je je dagelijks leven zó in, dat dit past bij wat jij belangrijk vindt?

www.zrcn.nl, secretariaat@zrcn.nl, 024 – 751 11 20.