

RIBW Nijmegen & Rivierenland

ribw nijmegen & rivierenland

Aan de slag met Tools

Heb jij vaak last van gepieker of een kritische stem in je hoofd? Ervaar je veel stress en voelt het alsof je in een negatieve spiraal zit? Dan werken de Tools (van Phil Stutz en Barry Michels) vast ook voor jou.

De Tools (van Phil Stutz en Barry Michels) zijn korte, praktische visualisatie-oefeningen met bijzondere namen als de Moeder-tool, Het omkeren van verlangen, de Hart-tool en de Hamer.

Ze helpen je om ruimte en rust te creëren in je hoofd en om te gaan met je innerlijke criticus.

De Toos-groep start op donderdag 2 april van 13.30 - 15.30 uur 2026 bij LUMEN Vrijplaats voor Herstel.

Gegevens

LUMEN Vrijplaats voor Herstel

Kerkenbos 1103a

6546 BC Nijmegen



RIBW Nijmegen & Rivierenland

Kerkenbos 1103a

Nijmegen

088 - 382 24 22

www.ribw-nijmegenrivierenland.nl

info@ribw-nijmegenrivierenland.nl