

# RIBW Nijmegen & Rivierenland

## Doorlopende tools-groep

De Doorlopende Tools groep komt elke maandag online samen om 16.00 uur en richt zich volledig op het oefenen met de Tools van Phil Stutz en Barry Michels. De groep is bedoeld voor iedereen die veel piekert, last heeft van een kritische innerlijke stem of merkt dat negatieve gedachten en stress zich opstapelen.

We werken met de Tools, korte, praktische visualisatie oefeningen die helpen om meer rust en ruimte in je hoofd te creëren en beter om te gaan met jouw innerlijke criticus.

Je kunt wekelijks aansluiten, maar dat hoeft niet; je bent welkom wanneer het jou uitkomt.

Houd de website in de gaten voor als er weer een cursus Aan de slag met Tools start.

### Praktische informatie

**Wanneer**: maandag 31 augustus 16:00 uur
Wekelijks (online)

### Aanmelden of vragen?

Wil je aansluiten bij de Doorlopende Tools groep? Schrijf je dan direct in.

Meld je aan voor de Doorlopende Tools groep

Of heb je nog een vraag over de cursus? Neem dan contact op met LUMEN.

### Gegevens

**LUMEN Vrijplaats voor Herstel**
Kerkenbos 1103a

6546 BC Nijmegen

T: 06 15 48 21 93 | 088 382 24 51

E: lumen@ribw-nr.nl



**RIBW Nijmegen & Rivierenland**
Kerkenbos 1103a
Nijmegen
088 - 382 24 22
www.ribw-nijmegenrivierenland.nl
info@ribw-nijmegenrivierenland.nl