

RIBW Nijmegen & Rivierenland

ribw nijmegen & rivierenland

Ik zeg JA tegen MIJ

Meer rust, herstel en gezonde grenzen

Zeg jij vaak ‘ja’ tegen anderen, terwijl je eigenlijk ‘nee’ voelt? In de cursus Ik zeg JA tegen MIJ ontdek je wat jij nodig hebt om beter voor jezelf te zorgen.

Hoe vaak zeg jij "ja" tegen anderen terwijl je eigenlijk "nee" voelt? Vind je het lastig om je grenzen te herkennen of aan te geven? Heb je regelmatig last van stress, spanning of een vol hoofd? En zou je meer rust, balans en ruimte voor jezelf willen ervaren?

Dan is Ik zeg Ja tegen Mij misschien iets voor jou.

In deze herstelgerichte cursus onderzoek je wat jij nodig hebt om goed voor jezelf te zorgen. Je staat stil bij stress, spanning en grenzen en ontdekt wat jou helpt om meer in balans te blijven. Vanuit herkenning, uitwisseling en praktische oefeningen werk je aan meer grip op je dagelijks leven en aan jouw persoonlijke herstel.

Wat ga je ontdekken?

- Hoe je signalen van stress en spanning kunt herkennen
- Wat jou uit balans brengt en wat juist steun geeft
- Wat energie kost en wat energie oplevert
- Hoe je kunt omgaan met lastige situaties
- Hoe je jouw grenzen beter leert herkennen
- Hoe je op een manier die bij jou past voor jezelf kunt opkomen
- Hoe je meer vertrouwen kunt krijgen in jezelf en je keuzes
- Wat herstel en eigen regie voor jou betekenen

Voor wie? Voor volwassenen die willen werken aan meer rust, balans, zelfzorg en eigen regie.

Wat kun je verwachten?

- 6 bijeenkomsten
- Een groep van maximaal 12 deelnemers
- Praktische oefeningen en herkenbare voorbeelden
- Uitwisseling van ervaringen met anderen
- Ruimte voor jouw tempo en jouw mogelijkheden

Praktische informatie

LET OP 2 Locaties!

Start: Vrijdag 4 september van 09:30 tot 11:30 uur
Lumen **in Nijmegen**
Wekelijkse bijeenkomsten 4-9, 11-9, 18-9, 25-9, 2-10, 9-10

Locatie LUMEN Vrijplaats voor Herstel. Kerkenbos 1103a, 6546 BC Nijmegen

Start: Donderdag 10 september van 13:30 tot 15:30 uur
Lumen op Locatie **in Druten**
Wekelijkse bijeenkomsten 10-09, 24-9, 8-10, 05-11, 19-11, 03-12

Locatie Druten volgt

Aanmelden of vragen?

Wil je meedoen aan de cursus Ik zeg JA tegen MIJ? Schrijf je dan direct in.

Meld je aan voor Ik zeg JA tegen MIJ

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