

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.

Elke maandag komt de **doorlopende Tools-groep** van 16.00 tot 17.00 uur online bij elkaar. De groep richt zich volledig op het oefenen met de Tools van Phil Stutz en Barry Michels en is bedoeld voor iedereen die veel piekert, last heeft van een kritische innerlijke stem of merkt dat negatieve gedachten en stress zich opstapelen. Bij voorkeur heb je al een keer de cursus ‘Aan de slag met de Tools’ gevolgd.

Zo niet, neem dan even contact op met herstelcoach Ilja Kramer, il.kramer@ribw-nr.nl of 06 5113 62 01.

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