



Altijd moe
Vergeetachtig
Prikkelbaar
Zeker zijn
Busteloos
BURN-OUT

Workshop Meridiaantherapie & BURNOUT

Woensdag 6 maart 2019, 19:30 -21:00 uur

*Lokatie: Praktijk Anna Logos / Fysiotherapie de Goffert, Dobbelmanweg 118, Nijmegen
Iedereen met interesse kan zich aanmelden: M 06 20 49 15 87 of anna@annalogos.nl
Kosten: 15 euro contant te betalen op de avond.*

Op het programma:

1. Voordracht

Hoe ontstaat een burn-out?

Wat te doen, en vooral niet te doen, als je dagelijkse ritme onderbroken is?

Is een burn-out te voorkomen?

2. Voorbeeld

Anna Logos bespreekt deze onderwerpen vanuit de praktijkervaring.

Er is aandacht voor de betekenis en de mogelijkheden van lichaamsgerichte behandeling.

3. Voelen

Praktijkoefening: Je staat er vast wel eens bij stil wat je lichaam te zeggen heeft, al is het alleen al omdat het zich meldt met pijn. Op deze avond is er gelegenheid met elkaar een 'aanwezigheids' oefening te doen en pijnloos contact te maken met je lichaamsgevoel.