



Stress ...

Het roofdier van onze tijd?



Stress

Een beetje gezonde stress zorgt ervoor dat we ons goed voelen en geconcentreerd zijn. En iets meer stress kon vroeger -als je moest vluchten voor een roofdier- ook heel gezond zijn. Maar tijgers komen we niet meer tegen.

Of... Is onze huidige maatschappij een nieuw soort roofdier?

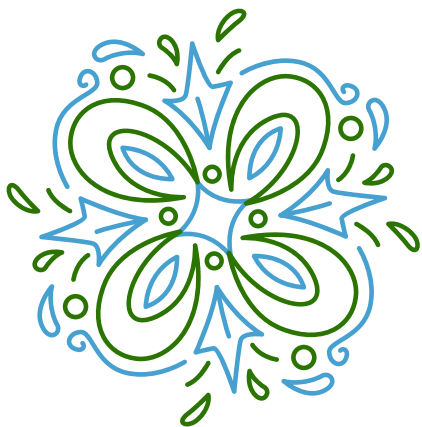
Waar de burn-out cijfers jaarlijks stijgen. Waar succes een keuze is... En al het andere 'jammerlijk falen'? Waar je steeds perfect moet ogen op Social Media. Met minstens 10 hobby's en 100 vrienden. Waar je altijd 'aan' staat om te werken aan de beste versie van jezelf.

Vreet het ook aan jou? Hoe ga jij ermee om?

Op 29 november is er alle ruimte voor dit soort vragen. En willen we er samen over nadenken. Stresscoach & ervaringsdeskundige Gerlanda Dijkstra (zie achterkant) vertelt over stress en wat het met je doet. Zij denkt graag met ons mee en geeft tips.

datum woensdag 29 november
tijd 19.30 - 21.30 uur
waar Ronde Zaal van het UMCG
Hanzeplein 1, Groningen





Gerlanda Dijkstra – holistisch stresscoach

De wereld van vandaag verandert continue en is volop in beweging. We krijgen meer prikkels binnen dan ooit en het aantal stress gerelateerde klachten blijft toenemen.

Des te belangrijker is het dat elk mens beschikt over de juiste kennis en handvatten in hoe ermee om te gaan. Mijn insteek is die van het holisme, waarbij lichaam en geest als één geheel worden gezien. We hebben zóveel meer invloed dan we zelf denken!

Graag deel ik hierover in de aankomende lezing, waarin je dit ook zelf kan ervaren. Krijg inzicht in de signalen, wat je kunt doen, de relatie met hooggevoeligheid en praktische handvatten om in te zetten.

Deelname is gratis
Koffie en thee staan klaar

