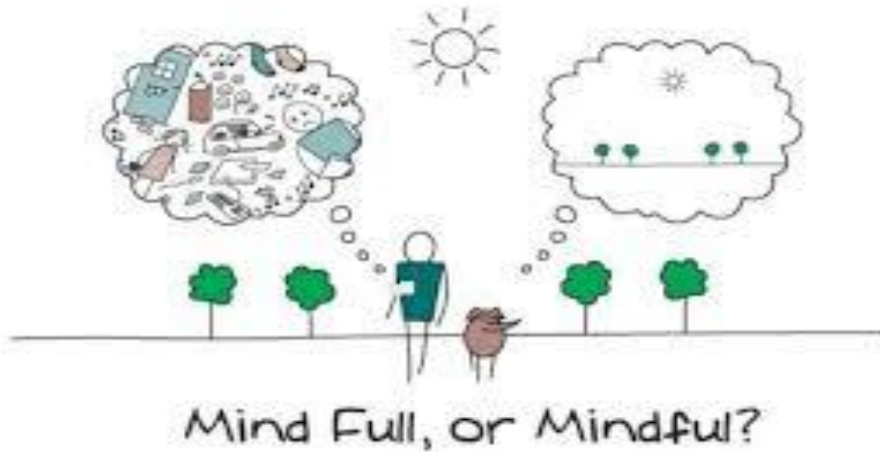


Stress ... Help!!!

Ik wil graag minder stress in 2016! HOE doe ik dat?



De één gaat het nieuwe jaar vol vertrouwen en plezier tegemoet, terwijl een ander dit doet met stress, angst of frustratie. Het leven is soms hectisch en iedereen heeft wel eens zorgen over kinderen, studie, baan, of relatie. Dit kan o.a. gepieker, hoofdpijn, slapeloosheid, depressiviteit of gebrek aan energie opleveren.

Té veel zorgen en daardoor niet lekker in je vel zitten. Jammer, want het kan anders! Minder angst, stress en frustratie... meer rust, balans en plezier. Genieten van wat er wél is en dealen met wat lastig is: het kan!

Natuurlijk kun je veel dingen niet veranderen. Wat je wél kunt veranderen is de manier waarop je ermee omgaat.

Mijn passie ... je helpen inzicht te krijgen in wat jouw 'stress' veroorzaakt en wat je daar zelf aan kunt doen. Hiermee krijg je meer grip op je leven en kom je beter in je vel te zitten.

Carola, 32 jaar: " Vorig jaar had ik veel last van hoofdpijn, ik sliep slecht, was erg moe en mijn piekermolen maakte overuren. Alles behalve happy dus!

- * Nu bepaal ik zelf wat ik wil en laat mij niet alsmaar leiden door wat anderen van mij willen;
- * Ik kan mij beter ontspannen, slaap beter en heb ik nog zelden last van hoofdpijn;
- * Ik ga anders met moeilijke situaties om en voel mij weer happy.

Happy en vol energie begin ik aan het nieuwe jaar. Dank je wel Lea."

Benieuwd of ik iets voor je kan betekenen? Je bent van harte welkom voor een gratis miniconsult. Vergoeding via zorgverzekeraar mogelijk.

Voor meer info

Praktijk voor Remedial Teaching – Coaching – Yoga
Voor kinderen, jongeren en volwassenen
0172-588315 / 06-18428384
www.leagahrmann.nl / info@leagahrmann.nl