

- ❖ Zit jij op dit moment niet lekker in je vel?
- ❖ Voel je je soms wat verloren in de wereld en tussen de mensen?
- ❖ Heb je het gevoel dat je 'het' allemaal niet goed genoeg doet?
- ❖ Heb je allerlei gevoeligheden maar weet je er niet mee om te gaan?
- ❖ Weet je dat je veel in huis hebt, maar lukt het je niet om het eruit te halen?
- ❖ Vind je het moeilijk om naar jezelf te kijken maar zou je dat wel graag willen?
- ❖ Vind je het lastig om een balans te krijgen tussen hoofd, hart en lijf?
- ❖ Weet je niet goed hoe je met tegenslagen om moet gaan?
- ❖ Wil je jezelf en het leven beter begrijpen?
- ❖ Zou je eigenlijk fijn willen samenleven en samenwerken met anderen maar lukt je dat niet?

En heeft Covid-19 dit allemaal nog eens erger gemaakt dan het al was?

Dan is de training *levenskunst* wellicht wat voor jou.

In de training gaat het over onderwerpen als stress, goed omgaan met jezelf, je gevoelens en behoeften. We kijken naar welke waarden voor jou van belang zijn en over welke talenten jij beschikt. Naar wat jou zin geeft in het leven en verbondenheid met anderen. We werken dit uit in thema's als keuzes maken, omgaan met verlies, eenzaamheid, genieten, steunpunten en zelfzorg, zelfvertrouwen, inspiratiebronnen, etc.

Je doet de training samen met leeftijdsgenoten met wie je in opdrachten gaat samenwerken.

Kijk voor meer informatie en ander aanbod van Zin in Utrecht op www.zininutrecht.nu

Voor meer informatie of opgave: suzette@zininutrecht.nu