

Milestones



We hebben allemaal thema's in het dagelijks leven die eigenlijk vragen om aandacht, maar toch blijven liggen omdat er zoveel dingen om voorrang strijden. Iets waar je misschien best nog tien jaar mee kan leven, maar het zou wel fantastisch zijn als het anders kon, qua leefstijl of in de zorg voor jezelf. Kan je bijvoorbeeld moeilijk "nee" zeggen, of vind je het lastig om beslissingen te maken? Laat ik je bemoedigen: HET KAN ANDERS! Het kan enorm helpen om eens een avond tijd te nemen voor zo'n thema op een inspirerende en ontspannende manier. Windmills wil eens in de maand een creatieve workshop organiseren, waarin elke keer een ander thema wordt behandeld, zoals grenzen stellen, of keuzes maken of stresshantering. De workshop is in de avond, je krijgt een korte les, een Q&A, een praktische oefening en een

creatieve 'milestones' opdracht. Je gaat van de avond een monument maken, een 'gedenksteen' om jezelf te herinneren aan hetgeen je geraakt heeft tijdens de workshop. Daarbij maken we gebruik van verschillende materialen, canvas, hout, verf en multimedia, en ja, ook echte stenen om te beschilderen. Er is ruimte voor 10 mensen en de workshop kost 25 euro inclusief materialen. Deze workshops zijn therapeutisch en leerzaam, maar ook ontspannend.

Mogelijke thema's:

- Grenzen
- Beslissingen maken
- Stress hantering
- Tijdmanagement
- Van droom naar plan

En alle thema's die jij zelf aandraagt.

Zie ik jou op de eerstvolgende workshop op 3 september? Het thema van deze workshop is: **Het stellen van gezonde grenzen.** De workshop wordt gegeven in onze mooie praktijkruimte. Adres: De Steiger 77, Almere Haven.

Is je interesse gewekt? Geef je op bij Nympha Dijs (www.windmills-counseling-therapy.com) via lifearth4u@gmail.com

